



# 浜辺だより

☎ 64-1600

## 令和5年9月号

作成/ 浜辺の診療所 広報



～ わたしたちは「辛さから解放されてホッとした」と言われる診療所を目指しています ～

### お知らせ

#### 9月の休診日について

通常の休診日の他に、

**9月15日(金)・16日(土)が  
臨時休診となります。**



日	月	火	水	木	金	土
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30

診療時間	月	火	水	木	金	土
8:45～12:00	●	●	●	休	●	★
14:00～18:00	●	●	●	休	●	★

【休診日】木曜、日曜、祝日

★土曜は 8:45～15:00 (昼休みなし) の診療となります。

### すこやかに生きるためのヒント

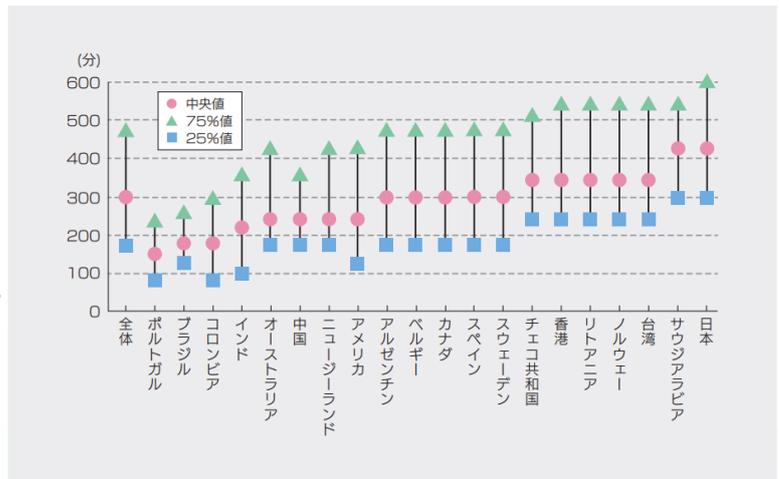
(参考資料：厚生労働省「座位行動」/ 東京保健福祉局 HP./ 茅ヶ崎市 HP.)

～ 日本人は世界の中でも「座りっぱなし」時間が長い！ ～

あなたは、1日どのくらい「座りっぱなし」ですか？



右の図は、世界20か国における平日の座位時間を表しています。日本人の座位時間は1日およそ7時間で、20か国中一番長く、座り過ぎリスクが大きいと考えられます。



近年、私たちの身のまわりは機械化・自動化が進み、便利になった反面、身体活動は不足し、長時間におよぶ「座りっぱなし(座位行動)」の人が増えてきています。



※「座位行動」とは…座った状態だけでなく、横になって休んだり、テレビを観たりする状態のことを言います。



## 長時間の「座りっぱなし」による健康リスクとは？

長時間「座りっぱなし」により



さらに深刻な健康リスクを招くことも…

- 血流が悪化する（むくみや血栓の原因に）
- エネルギー消費量が減る（肥満や生活習慣病に）
- 足の筋力が衰える（腰痛や歩行困難に）

- 死亡リスク  
（座っている時間が長い人ほど寿命が短い）
- 肥満リスク ● 2型糖尿病リスク
- 心臓病リスク



2020年11月に公表された『WHO 身体活動・座位行動ガイドライン（日本語版）』では、すべての年代を対象に、定期的な筋力向上活動を行うとともに、座りっぱなしの時間を減らすことが推奨されています。



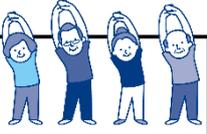
## 脱！「座りっぱなし」 家庭でできる！ 座り過ぎ予防方法

ソファなどに座ったまま長時間過ごしたりせず、立ち上がって足踏みをするなど、「動く」に意識を向けてみましょう。理想は30分ごとに3分程度、難しい場合は、少なくとも1時間に5分程度は立ち上がって体を動かすようにしましょう！



リモコンを手元に置かないことで、歩数が2000歩も増えたという研究もあります



- ◇ テレビを観ながらストレッチ 
- ◇ テレビのCM中は立ち上がって歩く
- ◇ ゴミを捨てるために立ち上がるよう、ゴミ箱の数を減らす
- ◇ ティッシュやリモコンは手の届かないところに置く ……など



ココロもカラダも大切に、健やかな毎日をお過ごしください。

