



人材派遣のそちから

Potential Energy Of Manpower Dispatching



2025年10月吉日
(株)コメット社内報
第89号
文責：長谷川

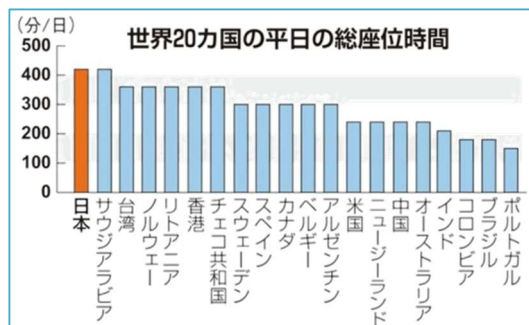


いとし雲 大なる潮を さかのぼる ~飯田蛇笏~

10月に入りようやく暑さも和らぎ、秋らしい日が見られるようになってきました。しかし関西ではこの先一カ月は秋雨前線の影響で、平年より降水量が多くなるそうです。またこれからは本格的な台風のシーズンにも入るので、お天気の情報からは目が離せない日が続きそうです。

さて、今回の社内報では、世界で最も座っている時間が長い日本人の「座りすぎ」についてまとめてみました。

日本人は座りすぎ 座りながらも体を動しましょう！



あなたは1日何時間座っていますか。運動不足は気にしても、自分の座位時間を意識する人は多くありません。座位時間の長さは様々な病気や不調のリスクをもたらします。座りすぎの健康への影響と改善策を紹介します。

【日本人は世界で最も座位時間が長い国民】

スポーツ庁の調査によると、運動不足を感じている人は約78%に及びそうです。「健康のためには運動」と考える人は多いですが、実は「座位行動」も健康を大きく左右します。座位行動とは、覚醒時に座ったり寝転んだりしている時のエネルギー消費量が1.5METs（メッツ、運動強度の国際指標）以下の行動を指します。

日本人は世界と比べ総座位時間が長いそうです。2013年の国民健康・栄養調査によると、男性の38%、女性の33%が1日8時間以上座っていました。座位が健康に影響する割合は高く、様々なメタ解析で、座位行動により心血管疾患やうつ病、2型糖尿病、がん、認知症などのリスクが高まると報告されています。



【大切なのは運動？身体活動？】

座位リスクを下げるには、フィットネスクラブなどで運動するとよいと考えがちですが、そうでもないようです。一般に運動はやや早歩きや軽い筋トレなど、3METs以上の中高強度の身体活動を指します。一方1日の覚醒時間の行動割合をみた研究によると、中高強度の身体活動は3~8%に過ぎず、大半は座位行動と3METs未満の低強度の身体活動の時間だと分かりました。座位行動と低強度の身体活動はトレードオフ（両立しにくい）の関係といえます。座位を減らすにはスポーツで運動量を増やすだけでなく、家事や立ち仕事など3METs未満の身体活動を増やすことがよいようです。

地域や年代にかかわらず、女性は低強度の身体活動が多く、その結果1日に占める座位行動の時間が男性より1割も少なかったそうです。これは女性の方が家事などで、こまめに動く機会が多いからかもしれません。

【座位リスクを減らすために】

それでは座りすぎのリスクを減らすには、どうすればよいのでしょうか。まずは1日の総座位時間をできるだけ少なくすることです。座位時間が長いほど、2型糖尿病や死亡のリスクが高まるそうです。在宅ワークの普及も、座位時間が増える要因です。通勤や通学では意識せずに低強度の身体活動を増やす効用があります。通勤中は立つ、買い物は車を使わず歩く、食後はすぐ後片付けに立つなど、日常生活で立ったり歩いたりルーティンを組み込むことが大切です。

もう一つ重要なのが、座りっぱなしにならないことです。座りっぱなししていると筋肉がほとんど収縮せず、代謝や血行が悪くなり、代謝疾患や心血管疾患のリスクなどが高まります。

お勧めは30分に1回、3分間立

ち上がる「ブレイクサーティー」です。立ち上がることで血圧調整のために自律神経の働きが変化し、関節も動かします。とはいえ会議などこまめに立ち上がれない場面が多いのが現実。その際はかかとの上げ下げや貧乏ゆすりなど、座ったままでできる運動を試してみましょう。まずはできるところから座位時間を短くしてみましょう。

(日経新聞コラム参照)

座りすぎのリスクを防ぐには？

- ☐ 通勤中はできるだけ立つ
- ☐ デスクワークを立てて行う
- ☐ 近所の買い物は車を使わず歩く
- ☐ 家や職場でこまめに動く
- ☐ 30分に1回程度立ち上がり、歩くかその場で足踏み
- ☐ 食後すぐの後片付け、WCに立ったらスクワット
- ☐ 座りながらかかとの上げ下げ、足踏み
- ☐ 座位中は頻繁に姿勢を変える



編集後記

今回は久しぶりに記念日の話。10月30日はニュースパニックデーと言われていいます。1938年(昭和13年)にアメリカ・CBCラジオでオーソン・ウェルズ演出のSFドラマ『火星人来襲』が放送され、臨時ニュースのシーンが本当のニュースと勘違いされ、アメリカ中が大パニックになったことを記念して制定されたそうです。

