



「気が付いたら立ち上がる！」
ことから始めてみましょう。

● 座りすぎのリスク?! ●

公立学校共済組合中国中央病院
理学療法士

片山 尚子

皆さんは、日本人の座位時間が世界20か国の中で一番長いということをご存じですか？

左下の図は、世界20か国における平日の座位時間を表しています。●印が中央値で、数値を小さい方から順に並べた時に真ん中に位置する人の座位時間を表しています。

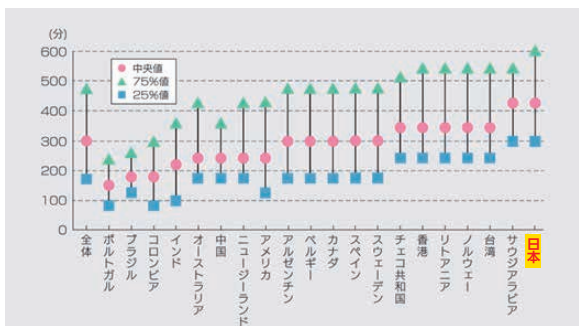
オーストラリアの研究機関の調査では、日本人の成人が平日に座っている時間が、世界20か国の中で最も長い『1日7時間（420分）』ということが分かりました。座っている時間が長いほど、健康への危険度が高くなるという研究結果も次々と報告され、メンタルヘルス（心の健康）にも影響を与えるといわれています。

長時間座り続けると、血流や筋肉の代謝が低下し、心筋梗塞、脳血管疾患、肥満、糖尿病、がん、認知症などの危険性が指摘されています。

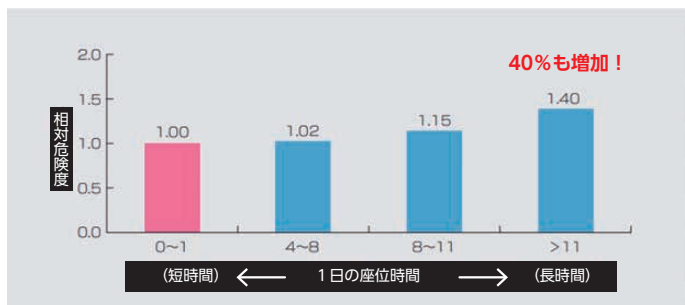
右下の図は、座位時間と寿命の関係を表しています。運動しているかどうかにかかわらず、1日の座位時間が4時間未満の成人と比べて、11時間以上座っている成人は、死亡リスクが40%も高まると言われています。

喫煙や飲酒と同じように、座りすぎも健康リスクを脅かす問題の一つとなっています。日々の生活を振り返っていただき、ご自分がどのくらい座っているか見直してみてください。

世界20か国における平日の座位時間



座りすぎと死亡リスクの関係



〈参考・引用文献〉厚生労働省 座位行動
スポーツ庁Web広報マガジン DEPORTARE（デポルターレ）
から引用し、一部改編



毎日続けることが大切です！
運動の効果は、2～3か月で
実感できます。
テレビを見ながら、音楽を聴きながら、
ぜひやってみてくださいね。

尿もれ防止に効果あり！ ● 骨盤底筋体操をやってみましょう！ ●

公立学校共済組合中国中央病院
理学療法士 杉井 綾香

骨盤底筋とは？

骨盤底筋は、骨盤内臓器（膀胱、尿道、および膣）を支え、排尿を自分の意図した通りコントロールしたり、尿もれが起きないようにしたりする働きをしています。特に女性においては、妊娠出産や加齢により骨盤底筋が緩みやすく、尿もれが起りやすくなります。

また、加齢に伴う前立腺肥大症のほか、男性においても前立腺がんの手術後などの場合に多くみられます。

骨盤底筋体操

骨盤底筋は、肉眼的に見えない部位に内在していることから、意識して鍛えることが難しいと考えられる方が多いですが、自分でコントロールできる筋肉ですので、鍛えることが可能です。

仰向け、座った姿勢、立った姿勢、四つ這いのどの姿勢でも鍛えることができます。

今回は仰向けでの骨盤底筋体操をご紹介します。

- ① 仰向けになり、膝を軽く曲げ、両足を肩幅に広げる。
- ② 全身をリラックスさせ、**膣と肛門をお腹側に引き上げるように、5秒間“ギュッ”と締めます。**
おしっこを我慢するようなイメージです。
- ③ 5秒かけてゆっくり緩めます。

この運動を1セットとして、10セットを目安に1日2回程度行ってみましょう。

- ① ② 5秒ギュッ！
キープしましょう！



おしっこを我慢するイメージ

- ③ 5秒かけてゆっくり緩める



〔金憲経：尿失禁対策としての骨盤底筋体操の実際2021〕より引用