

すこやか通信

R5.8.20
発行

昔はお盆を過ぎると少しずつ涼しさを感じるような気候になっていましたが、近年は暑い日が続きますね。

今回は座った姿勢が長くなることによる悪影響についてご紹介します。日本人は1日の平均で7時間座るといふ研究結果があり、世界一座る時間の長い国といわれています。

座る時間が長くなると内臓への負担が増え、ガンの発症リスクが上がります。また、同じ姿勢をとることで筋肉が硬くなり首や腰の痛みの原因にもなります。筋肉の動きが少ない細胞はインスリンにも反応しにくく、糖尿病を引き起こす原因にもなります。

自宅で椅子から立ち上がったときに腰や背中が、「イタタツ」となる場合は筋肉が硬くなっている可能性があるため、できる限り長時間の座る姿勢を回避しましょう。かといって立ちっぱなしも大変なので日中でも少し寝転んだり、テレビのCM中は足首や肩、首を回したりして、筋肉を曲げ伸ばしをすることを意識してください。

最近では長時間の座りっぱなしは飲酒や喫煙と同等の悪影響があるといわれています。「悪くなつてから病院」ではなく、ご自身のできる範囲で自分の体を大切にしてください。健全な精神は健全な体づくりからです！



★夏のおもしろ豆知識★

●寝ている人の耳元で「ブーン」という蚊の音を真似すると目が覚める。
↓人が感じる不快音のようです。

●かき氷のシロップはすべて同じ味
↓違いは着色料と香料のみで一度目をつむって食べてみてください。

●スイカは野菜か果物が明確になっていない
↓いろいろな部分を食べるのが野菜、実だけを食べるのが果物という考え方が主流らしいです

討論をしましょう！

家族や周りの方と自分の意見を理由を付けて話し合みましょう！ただ、内容はくだらないものです(笑)

○たい焼きは頭から食べるか尻尾から食べるか

○見た目がいい人が良いか、性格がいい人が良いか

○男女の友情は成立するか

○ずっと夏かずっと冬



すこやか
リハビリセンター

<https://s-riha.jp>

発行者 池田政輝