

## ㊤ 座りすぎチェック ～運動しても安心できないアクティブカウチポテト～

週に1回ジムに通ったり、朝にヨガをしたり、ちょっとした運動をしているので、身体にいいことをしていると思っている方もいらっしゃるでしょう。私は運動しているからと安心していませんか？運動はしているけれど、それ以外の生活時間で座りすぎ・座りっぱなしの状態について、国内外で「アクティブカウチポテト」というような表現が飛び交い始めました。「アクティブカウチポテト」というのは、朝30分ジョギング、ヨガ、ワークアウトなどを日課にしながら、日中長時間デスクワークで座ったままの生活をしている人のことを言います。数年前、米国で生まれた俗語です。

例えば、午前9時、10時の始業から仕事終わりまで、ほぼずっとデスクに張りついたままで、気づいたら1日8時間ほぼ座ったまま、というルーティーンを繰り返している人も多いのではないのでしょうか。

米国・国立がん研究所栄養疫学部の研究によると、余暇に運動をしていても、座ったまま（※調査ではテレビ視聴）が7時間以上の人は、1時間未満の人と比べて、総死亡リスクが47%、冠動脈疾患の死亡リスクは2倍も多いことが報告されました。

「運動不足な生活だなあ」と感じ、少しでも解消しようと、週末ジムで熱心に汗を流す、早朝や夜のジョギング、ウォーキングを習慣にしている人もいらっしゃるでしょう。ところが、仕事形態の多くは、デスクワーク中心で、総座位時間が8時間以上になってしまう。そして、オフィス以外でも、家に帰って、イスやソファーに座り、スマホやPCで…と、やはり座位中心の生活になりがちでは？振り返ってみると1日11時間以上座った状態でいた、という事態になっているかもしれません。

アクティブカウチポテトの人口はとて増えています。特に健康意識が高い人は、デスクワークで運動不足なことを気にしておられるのではないのでしょうか？このように“意識の高い人”にアクティブカウチポテトが多いとも言われています。残念なことに、日中座っている時間が長いと、運動習慣があっても健康に悪影響が出るのがわかってきました。

みなさん、一日の座位行動時間を確認してみましょう。さらに「あるきた」アプリケーションを定期的に確認し、座りすぎチェックすることをおすすめします。

「仕事」で「座っている時間」( )時間( )分

「移動」で「座っている時間」( )時間( )分

「余暇(テレビやスマホの利用など)」で「座っている時間」

( )時間( )分