

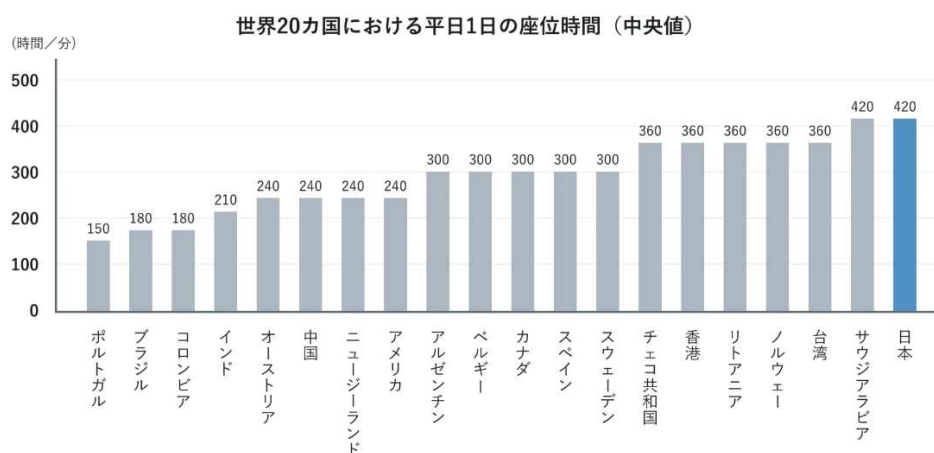
⑳現代の日本人は座りすぎている

世界 20 カ国のうち、1 日の総座位時間が最も長かったのは日本人といった研究報告があります。それが真実かどうかは別として、仕事中は長時間にわたりパソコンの前に座り、余暇の時間は座りながらテレビを見たり、スマホで SNS を閲覧、ゲームに興じるなどなど。電車でも座りたいという心情は理解できます。これまでの研究で、日本人は起きている時間の 8～9 時間は座っていることが報告されており、とりわけデスクワークの人はさらに座っている時間が長い傾向があります。コロナ禍以降、リモートワークやオンライン会議などが増え、さらに座る時間が長くなった人も多くいるのではないのでしょうか？

余暇に運動やスポーツをする運動習慣者が減っているわけではありません。しかしながら、一日の歩数はどんどん減少傾向にあります。おそらく、仕事や家事の場面での身体活動、特に低強度の活動（ちょこちょこ動く）が減り、座っている時間が長くなっていることが背景にあると考えられます。

座りすぎの人が増えた要因のひとつが、電化製品や通信機器の発達でしょう。たとえば、昔のオフィスは何かと不便でした。資料をコピーして配って回ったり、決裁をとるために担当部署のところに歩いて行ったり、必然的に動かないといけない環境だったのです。一方、現代はパソコンやスマートフォンを 1 人 1 台持つようになり、座りっぱなしでも事足りるようになっていきます。家の中でも座りすぎいませんか？数十年前のテレビはリモコン式ではなく、立ち上がってチャンネルを変えていたと思います。また、電話は固定式だったので、かけるときもかかってくる時も、電話機のあるところまで歩いて行かなければなりませんでした。世の中が便利になったことと引き換えに、私たちは身体を動かす機会を奪われ、活動量は確実に減少しています。

つまり、“ちょこちょこ”動くということが、どれだけ自分のカラダを助けるのか。自分の日常を振り返ってみましょう。



大塚製薬株式会社 hp :<https://www.otsuka.co.jp/oxygen-lab/research/oka001.html>