

③⑩座りすぎない環境づくり

地球には重力があり、誰もそれから解放されたくなるでしょう。地球で暮らす以上、座って安らぐ、座って仕事、座って移動したくなるのは必然かもしれません。その必然は、地球上では、避けて通れないでしょう。しかしながら、そこに座りすぎに陥る危険性が多々存在するのです。

座ることは決して悪いことではありません。座り続けることが健康への悪影響をもたらすのです。では、どうしたら座りすぎを防ぐことができるでしょうか？

まずは、ご自身の生活を振り返ってみましょう。仕事中は？ 移動中（通勤や営業中など）は？ スマホをいじったり、テレビを見たりする趣味・余暇の時間は？

時々立つようにしたいと思っても環境が適さないこともあるでしょう。その際、今使っている椅子を背もたれなしの椅子に変えてみる、立っても座ってもパソコンが使える昇降デスクを導入するなどの対策ができるかもしれません。しかしながら、環境というのは空間や物品だけではなくありません。職場など集団で仕事をする場合、組織の雰囲気や風土（規範）も大きく作用するでしょう。自分だけ、健康のために…という行動にチェンジできるでしょうか。周りのあらゆる人々の理解も必要かもしれません。

とある職場において職員の方々が座りすぎ対策に取り組みましたが、「ちょいちょい立つと、さぼっているみたいで…」「業務に集中するとつい座り続けてしまい…」となり、あっという間に元に戻ってしまいました。

座りすぎない環境づくりには、簡単に導入できる物的な物をはじめ、皆さんで「座りすぎ」に対する認識を高めていただくこともとても大切です。

