

デスクワークに健康を取り入れる

Googleで「厚生労働省座位行動」で検索しますと、

世界の人々が平日に座っている時間を比較した資料が出てきます。

世界20か国のうち、日本は1日420分で世界トップです。

ちなみに世界の中位数は300分、アメリカ人や中国人は250分ほどと短めです。

日本人は、座っている時間が世界一長い国民のようです。

ところが、資料を読み進めますと、座る時間が長いことが健康にはマイナスであると続きます。

アメリカでは、1週間のうちテレビを座って見ている時間と糖尿病にかかる率との相関を調査しました。テレビを座って見るのが週1時間以内の人の糖尿病リスクを1としますと、週40時間以上見ている人の率は1.7でした。

またオーストラリアでは、座っている時間と寿命との関係を調査しました。

座るのが1日1時間未満の人の死亡リスクを1としますと、

8～11時間座っている人は1.15、11時間以上座っている人は1.40でした。

日本では、今年になって京都府立医科大が、6万人の日本人を7年半追跡した調査結果をもとに論文を発表しました。

日中座っている時間が2時間増えるごとに、死亡リスクは15%増加、

有病者は脂質異常症が18%、高血圧は20%、糖尿病は27%高まることが判りました。

弊社の顧問先のポルテ-経営法務様では、3か月前から若手社員の方たちが立ち机で仕事したいと希望され、高さ調整ができる立ち机を導入されました。

その後、終日座らず立ったまま仕事されているとのことでした。

体の内なる要求なのかもしれません。

皆様も工作中的の姿勢に関して、一度、考えてみてはいかがでしょうか。

私も座り仕事が長いため、何かいい方法がないか模索してみようと思います。

文面参考資料：ポルテ-ニュースレター

