

# 座る時間を減らして フレイルを予防しましょう!



フレイルとは、健康と要介護の中間の状態のことをいいます。

座る時間が長いと、脚を中心に筋肉量や筋力が低下しやすく、フレイルの原因になります。さらに肥満や糖尿病、心臓病、腰痛なども発症しやすくなります。  
運動習慣があっても、座る時間が長いと危険です。長い時間座り続けられないよう、**30分に1回は立ち上がる**ことを心がけましょう。

## \* 座る時間が長いと筋肉が衰える



### 筋肉が衰える

#### 寝たきりの原因に



座っている時間が長いと、脚を中心に筋肉量や筋力が低下し、歩くことが難しくなり、寝たきりの原因になります。  
また口や喉の筋肉が衰え、咀嚼（噛む）や嚥下（飲み込む）機能が低下すると低栄養になる可能性が高くなります。  
低栄養になるとさらに筋肉が衰えます。

### 消費エネルギーが減る

#### 肥満や糖尿病の原因に



座っている時の消費エネルギー量は、歩いている時の1/3程度しかありません。座る時間が長いと消費エネルギー量が減り、肥満や糖尿病の原因になります。

### 腰に負担がかかる

#### 腰痛の原因に



座っている時は、立っているときよりも腰に大きな負担がかかります。  
座る時間が長くと腰痛の原因になります。

## ＊座っている時間を減らすには

食後やテレビを見る時は、コマメに立ち上がることを意識しましょう。

### 食後に一度立ち上がる

特に夕食後は座る時間が長くなりがちです。食器を片付けたり歯磨きをしたり、一度立ち上がるようにしましょう。



### 床に座ってテレビを見ない

床に座るとつい長く座ってしまいます。床に座る場合は、よりコマメに立ち上がることを意識しましょう。



### テレビの途中で立つ

CM中に立つ、30分に1回は立つなど、テレビを見る時に時々立ち上がる習慣を付けましょう。



### 簡単体操をする

テレビを見ながらや食後に簡単体操をすると筋力強化にもなります。



▶ 詳細は次ページに

おまけ

筋肉の衰えを防ぐには、噛む・飲み込む力を鍛えることも重要です

## 噛む・飲み込む力を鍛える体操

### パタカラ体操

各発音8回×2セット



(口の周りの筋肉や舌を鍛える)

- パ** 唇をしっかり閉じて発音する
- タ** 舌先を上の前歯の裏に付けるようにして発音する
- カ** 喉の奥に力を入れて発音する
- ラ** 舌を丸めて発音する

### ベロ出しごっくん体操

5~10回

(飲み込む力をつける)

ベロを少し出し、口を閉じてつばを飲み込む



ベロをあまり出しすぎないのがコツ

## \* 簡単体操

テレビを見ながらや食後に。

まずは1種類、2～3日に1回からでも良いので始めてみましょう。

### かかと上げ

10回

イスなどに  
つかまっても良い



- ①足は腰幅に開いて背筋を伸ばして立ち、つま先は正面に向ける
- ②4秒で両足のかかとを上げ、4秒でかかとを降ろす

### 片足立ち

左右1分を1日3回

転倒ないように  
片手は壁などに  
軽く触れる



- 背筋を伸ばしてまっすぐ立ち、片脚を少し上げて1分間静止する

### その場足踏み

30回を3セット

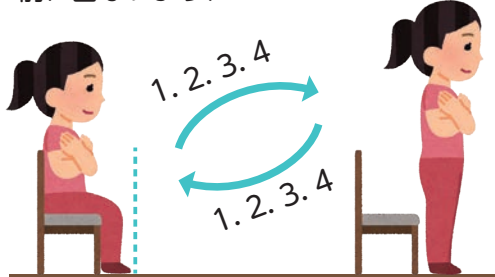


- 腕を振り、膝を足の付け根の高さまで上げ、その場で足踏みをする

### ハーフスクワット

5～10回を2セット

ひざがつま先より  
前にならないように



- ①背筋を伸ばしてイスに座り、脚を軽く開く
- ②背筋を伸ばしたまま4秒で立ち上がり、4秒で座る

## \* 調査の結果

関東労災病院治療就労両立支援センターでは、65歳以上の女性を対象に生活活動の調査をしました。

- 1 30分以上連続した座位（長時間座位）が多いグループと少ないグループの生活習慣や身体機能を比較しました。

### ～長時間座位が多いグループの特徴～

#### ① 歩く速度が遅い

歩く速度が遅いと、筋力やバランス能力が低下している可能性があり、今後転倒などの危険性が高くなります。



多いグループ  
0.96m/秒

少ないグループ  
1.15m/秒

【歩行速度】

(一般的な横断歩道は1.00m/秒で渡りきれよう調整されています)

#### ② 咀嚼・嚥下機能の低下を感じやすい

口や喉の筋力が低下すると咀嚼（噛む）や嚥下（飲み込む）が難しくなり、食事量の低下や食事内容が偏ることで低栄養の原因となります。低栄養になるとさらに筋肉の低下が起こります。



多いグループ  
57.1%

少ないグループ  
14.3%

【咀嚼・嚥下機能の低下を感じる】

#### ③ 食後、テレビを見ながら長時間座る

座位時間が多いグループでは、昼は週6回、夕は毎日、食後テレビを見ながら長時間座っていました。



多いグループ  
昼食後：6回  
夕食後：7回

少ないグループ  
昼食後：2回  
夕食後：4回

【1週間当たりの長時間座位回数】

#### ④ 床に座ってテレビを見る

テレビを見る時の主な体勢は、座位時間が少ないグループでは、全員がソファや椅子に座るのに対し、座位時間が多いグループでは床に座るが71.4%でした。



多いグループ  
71.4%

少ないグループ  
0.0%

【テレビを見る時は主に床に座る】

- 2 4か月後、座位時間や長時間座位が減ったグループと増えたグループの生活習慣や身体機能を比較しました。

#### ① 座位時間が増えると筋肉が衰える

座位時間が増えたグループでは握力が低下しました。握力の低下は、全身の筋力低下につながると言われています。

#### ② 座位時間を減らすには、テレビを見ながら簡身体操をする

座位時間が減ったグループでは、83.3%の人がテレビを見ながら簡身体操を実行していました。テレビを見ているときに一度立ち上がって、簡身体操を行うと座位時間が減少し、筋肉の衰えを防ぐ効果があると考えられます。



減ったグループ  
83.3%

増えたグループ  
12.5%

【テレビを見ながら簡身体操を実行】

「予防医療モデル調査研究『高齢女性の座位時間の調査と座位時間短縮により得られる効果に関する研究』による」