

STAND UP 301

日本人は世界一座りすぎの国民！

シドニー大学の研究によると「平日の座位時間」の調査で、日本人が一番長く座っていることがわかりました

なんと7時間



座りすぎのリスクとは…

運動プログラムを定期的にも実施していても、生活の中で座りすぎている場合は、座りすぎている人と比較して、寿命が短く、肥満になりやすく、2型糖尿病罹患率や心臓病罹患率が高いことが報告されています



まずは立ち上がることから

「stand up 301」とは、市老人クラブ連合会が中心となり、健康増進・介護予防を目的に30分に1回は立ち上がることを心掛ける取り組みです

理想は、30分に1回なら3分
1時間に1回なら5分くらいは立ち上がって動くことが理想です。

少なくとも30分に1回、最低でも1時間に1回は立ち上がると、座りすぎのリスクをかなり減らせます。



会員募集中

野々市市介護長寿課

076-227-6067

野々市市老人クラブ連合会

076-246-0112