

## 1日1回アクティブタイムを！



自宅で過ごすことが大切な今、仕事や学習のために長時間スマートフォンやパソコンに向かう日々が続きます。こんな時は、意識的に身体を動かす時間をこまめに作ることを強くおすすめします。

### 運動しないと、どうなるの？

長時間身体をうごかさないのであることによって、全身に不調が生じます。

#### ・エコミークラス症候群（肺の血管が急につまる病気）

同じ姿勢のまま長時間過ごすリスクが高まります。飛行機の座席だけでなく、デスクワークでも起こることがあります。

#### ・廃用症候群（使わないことによる筋肉の衰え）

おもに介護の現場で注目されていますが、活動性が下がれば若者にも起こり得ます。動かないことによって衰え、衰えることによってますます動かたくなる、という負のスパイラルを招きます。

### まずは、座り過ぎを防ごう！

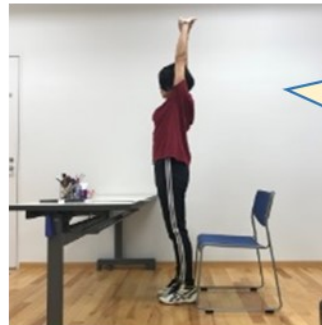
以下は2019年度教育学部保体コース卒業生が作成したガイドです。

## 「座りっぱなし」を中断しましょう その①

### 全身をのばして～ひねって～♪

★パソコンやスマホに向かい続けて疲れたら、**立ち上がり、伸び**をしてみましょう。肩まわりや体幹の筋肉がストレッチされて、からだも頭もスッキリします。

★もし可能ならば、**少し歩いて**みましょう。「第二の心臓」と呼ばれる脚の筋肉の筋ポンプ作用により、ふくらはぎに溜まった血液やリンパ液が心臓方向に戻り、脚のむくみが軽減します。



背骨の一つ一つの間がぐう～っと引き伸ばされる感覚



周りの家具などに腕をぶつけないように気をつけて！

同じ姿勢をずっと続けていると肩こりが...



★何となく不調を感じたら、**立ち上がり、体を左右にひねって**みましょう。ラジオ体操第一に、似た運動があります。体幹の筋肉だけでなく、内臓も伸ばされたり縮められたりすることにより刺激を受け、消化器系の働きを助けます。

ほんの数秒の工夫が、循環器系、筋肉、神経系、消化器系などに良い影響を与えます！