

作者 山田順

2015年 7月 26日(日曜日) 23:22 - 最終更新 2015年 7月 26日(日曜日) 23:23

---

この6月から、フィンランド政府が「座ったきり生活」に対して国民に警告を発し、「Sit Less, Feel Better

(座ることを減らせば気分がよりよくなる)」というキャンペーンを始めたという。フィンランド保健省は「たいていのことは、座っていなくても立ったままや歩きながらでもできる。新聞を読んだり、食事をしたり、コーヒーを飲んだり、テレビを見たり、これらは立ったままでもできる」として、できれば食事も立ったまま食べることを推奨しているというから、徹底している。

長時間座り続けることは、血行不良、腰痛などにつながり、さらに糖尿病、肥満、心血管系の疾患などの多くの病気を引き起こすことは、世界中の研究調査で明らかになっている。フィンランドのデータでは、「1日に7時間以上座っている人では、さらに1時間長く座るごとに死亡リスクが5%ずつ増加する」というから、立ったまま食事も心がけたい。