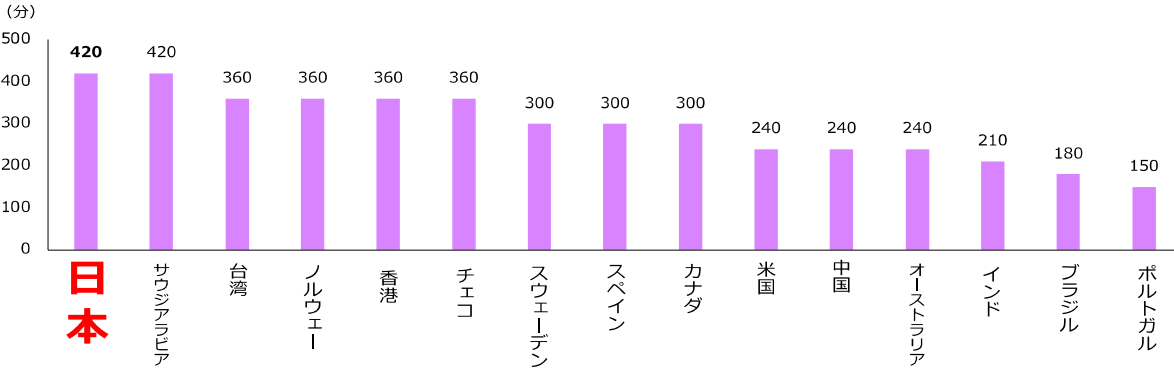




1日にどのくらいの時間、座っていますか？

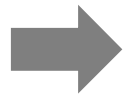
# 座りすぎに注意

私たちはテレビ、パソコンおよびスマートフォンといった電子機器に触れる時間が増え、1日の大半を座って過ごしています。世界20か国の座っている時間を調査した研究では、日本が最も長い時間、座っていたことが明らかになりました。



Adrian Bauman et al. The descriptive epidemiology of sitting. A 20-country comparison using the International Physical Activity Questionnaire (IPAQ). J.A.M.2011,Aug;41(2):228-35.

長時間座っていると、筋肉の代謝や血流が低下し、腰痛や肥満、糖尿病、がん、脳血管疾患、認知症などのリスクが高くなります。



令和6年7月62号

スポーツキュアセンター  
横浜・健志台接骨院

座りすぎを回避するために、**小まめに動きましょう！**

- 30分に一度立ち上がり、歩く
- 肩やふくらはぎのストレッチをする。



## NEW スポーツドクター相談会

キュアセンターでスポーツドクターに相談することができます。ケガでお悩みの方は、是非ご参加ください。申込み方法は、キュアセンターで、参加申込み書を配布いたします。必要事項を記載のうえ、相談会の前日までにスタッフに提出してください。今月は、以下の日程で実施する予定です。

7月 4日 (木) 16:30~

19日 (金) 17:00~

Follow Me!  
SNS



Instagram, Facebook, LINEで様々な内容をアップいたしますので、是非フォローしてお待ちください！

## 7月の診療について

### ◇日曜・祝日の診療について

・手技による施術はございませんが、その他の診療は通常診療と同様に柔道整復師が行います。