

あなたの座り方は？ 姿勢を見直して健康に

デスクワークの人に多い座り方には、「骨盤後傾・背中丸め」「脚組み・前かがみ」「もぐりこみ」があり、いずれも骨盤が後ろに傾いてしまっています。リラックス感が得られる反面、長く座り続けると肩や腰に負担がかかったり、股関節の周辺や膝の裏を圧迫するので血行不良によるむくみや冷えの原因になることも。

こまめに立ちあがって動く、座ったままストレッチをするなどして身体への負担を減らしましょう。また、座り方を見直すことも大切です。

【理想的な座り方】

クッションなどで座面を前下がり



×NG×



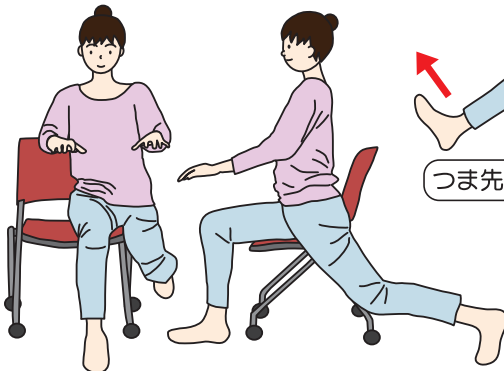
背中を丸めている

脚を組んで前かがみ

もぐりこみ

太もも周りを伸ばす

1. お尻を椅子の片側へずらす
2. 上体を立ててずらした脚を後ろへ伸ばす



太もも後ろ側を伸ばす

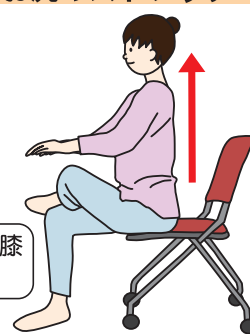
浅めに座る



つま先を上へ

お尻のストレッチ

足首を反対側の膝あたりに乗せる



ちょこちょこ飲んで 緑茶の健康効果をUP!

「緑茶がからだにいい」というのは知られていますが、ちょこちょこ飲むことで健康効果がUPすることがわかりました。

緑茶の健康効果で思い浮かぶのは、ポリフェノールの一種「カテキン」。緑茶の渋味成分で、健康に悪い影響があるといわれる活性酸素を消したり、菌やウイルスにくっつき体内に入ったり増えたりするのを防ぐ、という2つの特徴があります。このことから血圧上昇や血糖値を抑えたり、抗菌・抗ウイルスなど様々な効果があるといわれています。

そんなカテキンですが、血中濃度が一番高くなるのは緑茶を飲んでから1～2時間後。ですから1度にたくさん飲むよりもちょこちょこ飲む方が、健康効果が長く続くといえます。

国立がん研究センターから緑茶を飲む習慣が、がんでの死亡リスクを減らすことが発表されたりと、お茶の健康効果に注目が高まっています。