吉野ヶ里町
トレーニングルーム

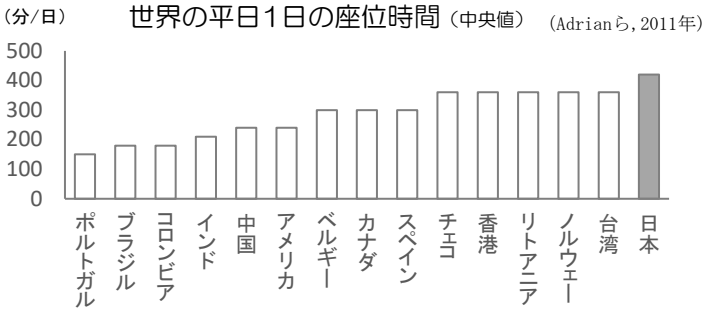
さざんか新聞

令和8年度
7月号 NO.197

噂の検証 116　座っている時間が長いと脳にも悪影響がある！？

前回は、継続的な中等強度運動（ニコニコペース運動）に、認知症の予防効果があることをご紹介しました。しかし、「運動しているから安心」とは言い切れないようです。最近の研究で、運動習慣がある人でも、日常生活の“あること”が長いと、脳の健康に悪影響を及ぼすことがわかってきました。

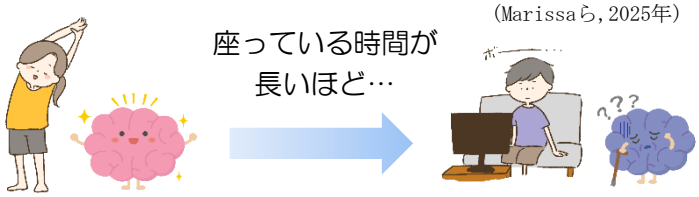
○日本人は座っている時間が長い？



皆さんは、1日の中でどれくらい座って過ごしていますか？日本人は世界的に見ても座位時間が長い傾向にあります。以前の記事で、運動を習慣化していても1日の座位時間が長いと死亡リスクが高くなることをご紹介しました。では、座りすぎは脳の健康にも影響するのでしょうか。今回は、認知症ではない高齢者を対象とした座位時間と認知機能や脳の変化との関係についての研究結果をみてみましょう。

○座位時間が長いほど認知機能が速く低下する

（Marissaら，2025年）



- ✓ 記憶に関わる「海馬」の萎縮が進みやすくなる
- ✓ 記憶力や情報処理能力が低下しやすくなる

対象者を約7年間追跡した結果、座位時間が長いほど、脳の萎縮や認知機能の低下が進みやすいことが明らかになりました。さらに、この傾向は“運動習慣がある人”でも確認されました！

結論として、脳の健康を守るためには運動習慣だけでなく、座りっぱなしを減らす工夫も大切！テレビのCM中に立つ、電話中は立って話すなど、日常生活の中で少しずつ体を動かすことから始めましょう♡



いい姿勢で美＆健康

（理学療法士監修）

自身の姿勢を理解しよう

Vol.2

このコーナーではKendall（ケンダル）の姿勢分類を基に、自身の姿勢を理解し「美しい姿勢」「怪我予防」「より動きやすい体」へのヒントを紹介します。

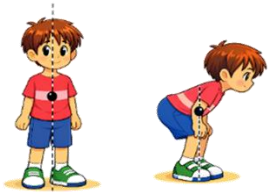
ヒンジ動作

ヒンジとは「蝶番（ちょうつがい）」です



2つをつなぎ合わせ
動きを安定させます

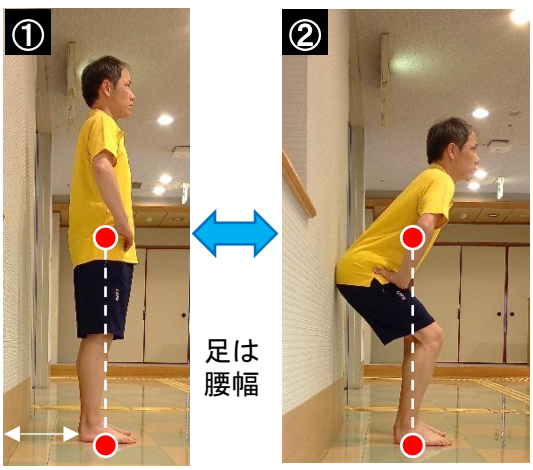
体では股関節主導の動きを指し「立ち・座り」や「物の上げ・下ろし」の際にお尻の動きを最優先します。



股関節主導にすることで
- お尻や太もも裏の大きな筋肉をフル活用
- 股関節→膝の屈曲で負担軽減

注）スクワット：膝→腰の屈曲

Let's check！　「壁に背を向けて立ち お尻を後ろへ引いて壁タッチ！」



壁距離：半歩～一歩　　背筋は力まず真っすぐ

姿勢確認：

①壁を背にし、離れて立つ

・真っすぐ立って深呼吸を5回
　腹圧を高めます

力まず真っすぐ立っているイメージを持ちましょう

②お尻を後ろへ引く

・お尻から動き出します
　膝は自然と軽く曲がる感覚

膝周り、足裏や足指に力が入ったらやり直しましょう

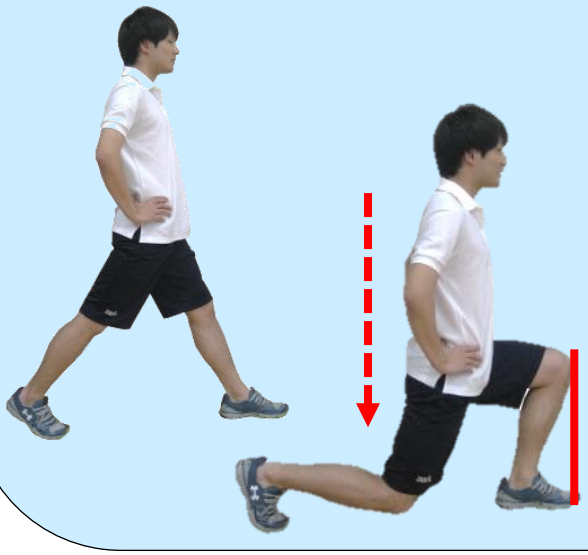
日常的な動きの中でも意識して、正しい動きを体に覚えさせていきましょう

参考文献
「リアライン・トレーニング」（鎌田和芳，講談社，2014）

マンスリーチャレンジ

脚力UP！

①足を前後に広く開き背筋を伸ばして立つ
②背筋をまっすぐに維持しながら膝を曲げる



7月						
月	火	水	木	金	土	日
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

実施した日に〇を付けましょう！

三分体操

歩きのための動きづくり④　骨盤・股関節

LOPSニコニコペース チャンネル/歩きの動きづくり 骨盤・股関節 LOPSニコニコ

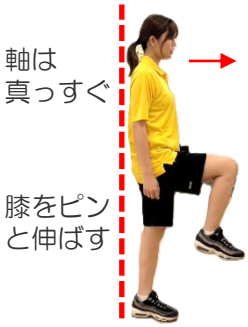
壁や椅子などを支えにしてバランスを取り、転倒に気を付けて行いましょう。痛みがある時は中止しましょう。

←解説動画【検索】ニコニコペースチャンネル

指導員　S・M

1. 股関節体操（各10～20回程度）

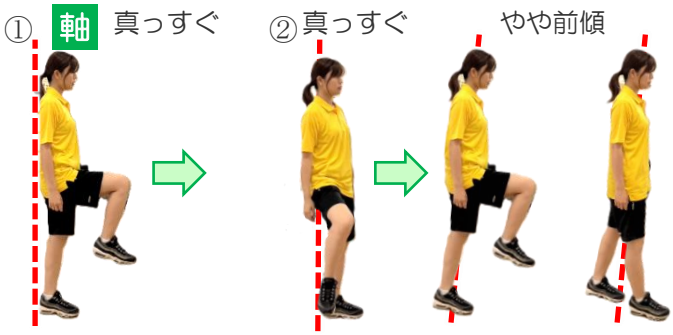
①片脚を腰の高さまで上げる



②①から膝を横に開き、正面戻して足を下ろす



【歩きながら、左右交互に行う】



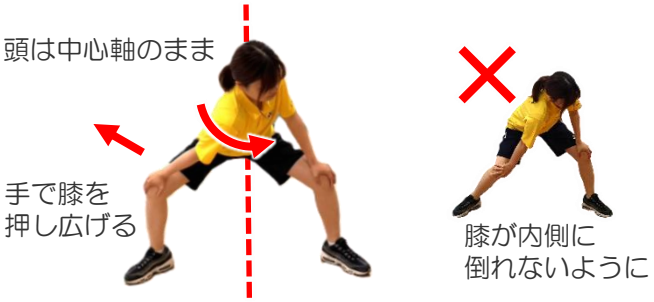
小さな動きから始め、少しずつ動作を大きくしましょう

2. ストレッチ（各30秒程度）

①足を大きく開き、手を膝に置きます。
手で膝を外へ押し広げながら、腰を下げます。



②①から上体を捻ります。



反対も同様に行いましょう