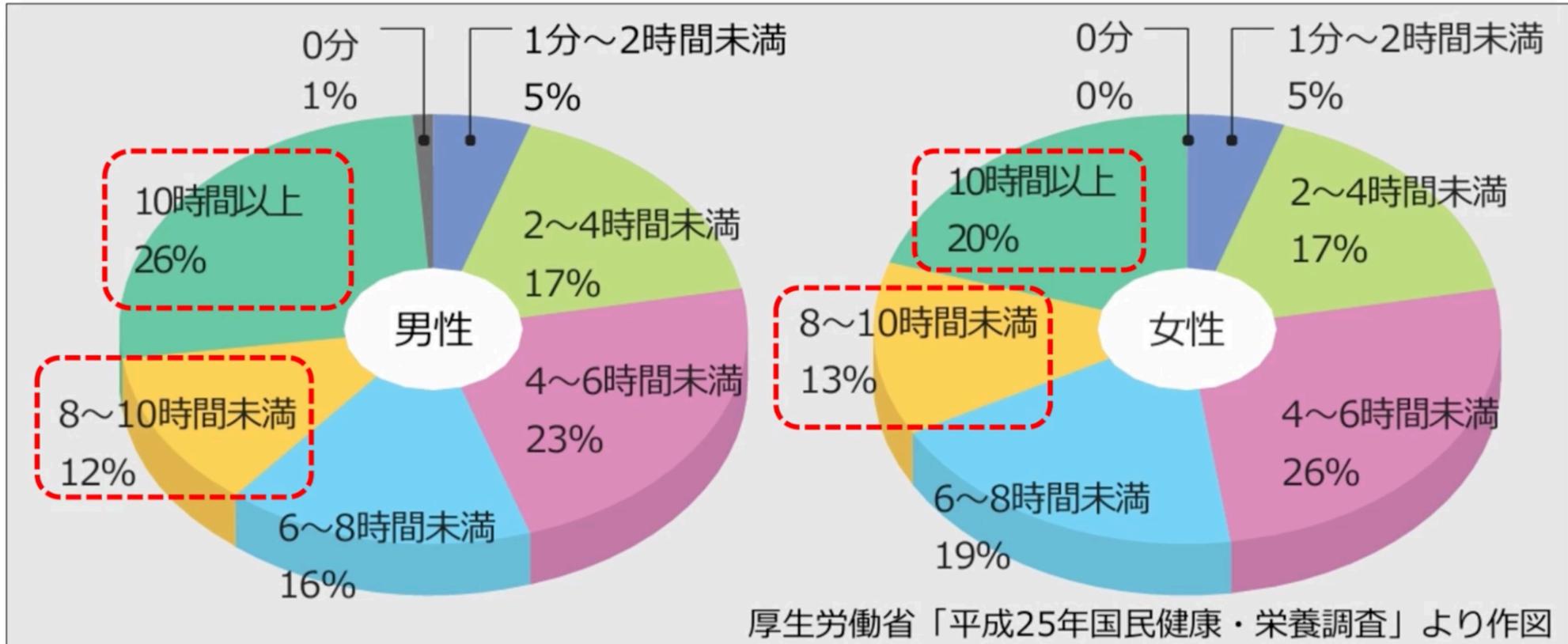




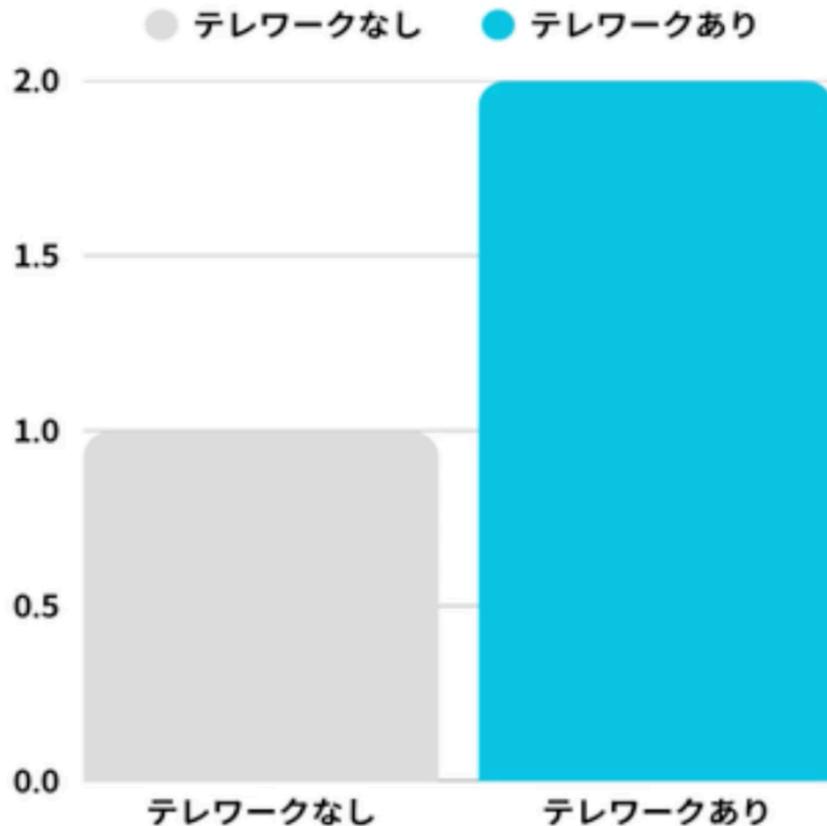
座位行動と健康についてのエビデンス



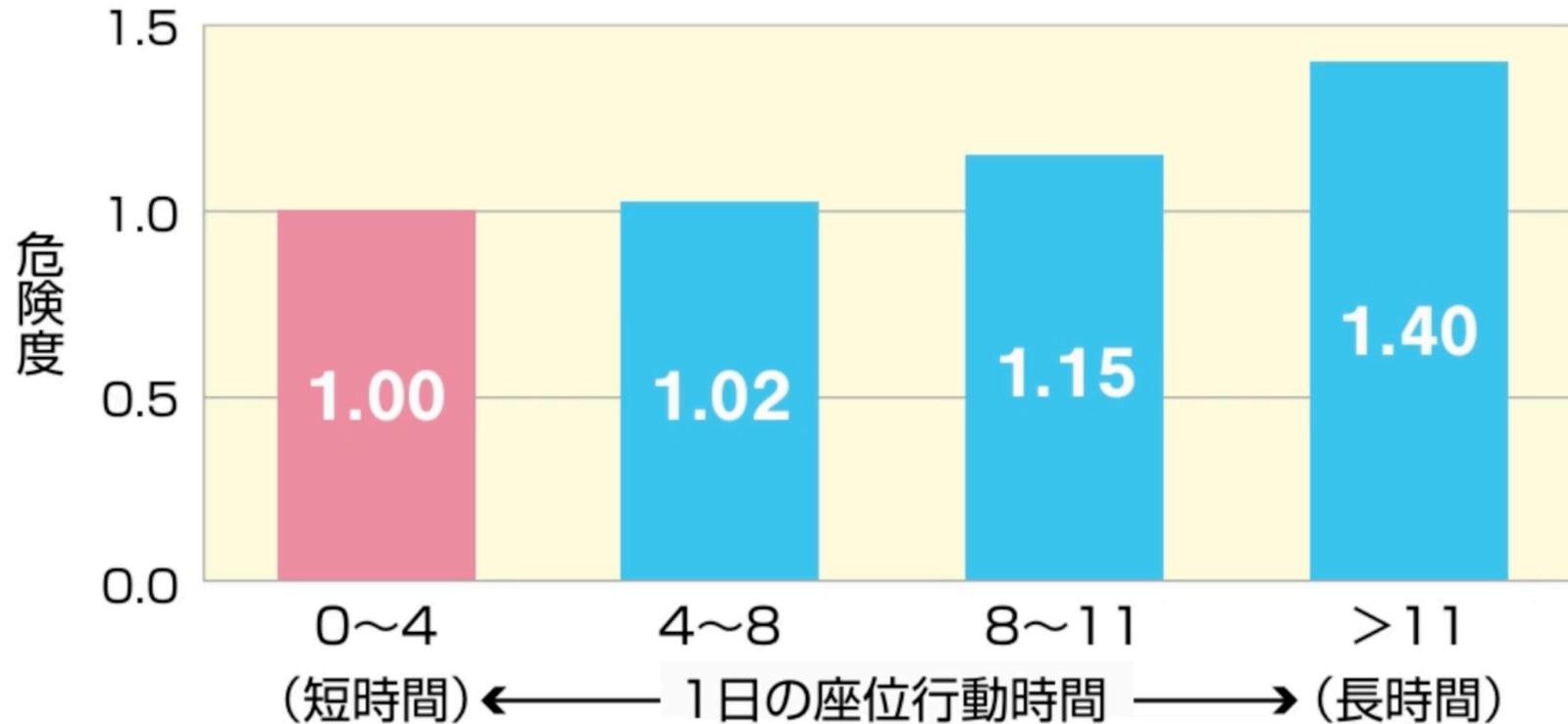
あなたは毎日、どれくらい座って過ごしていますか？



テレワークと腰痛の発症リスク

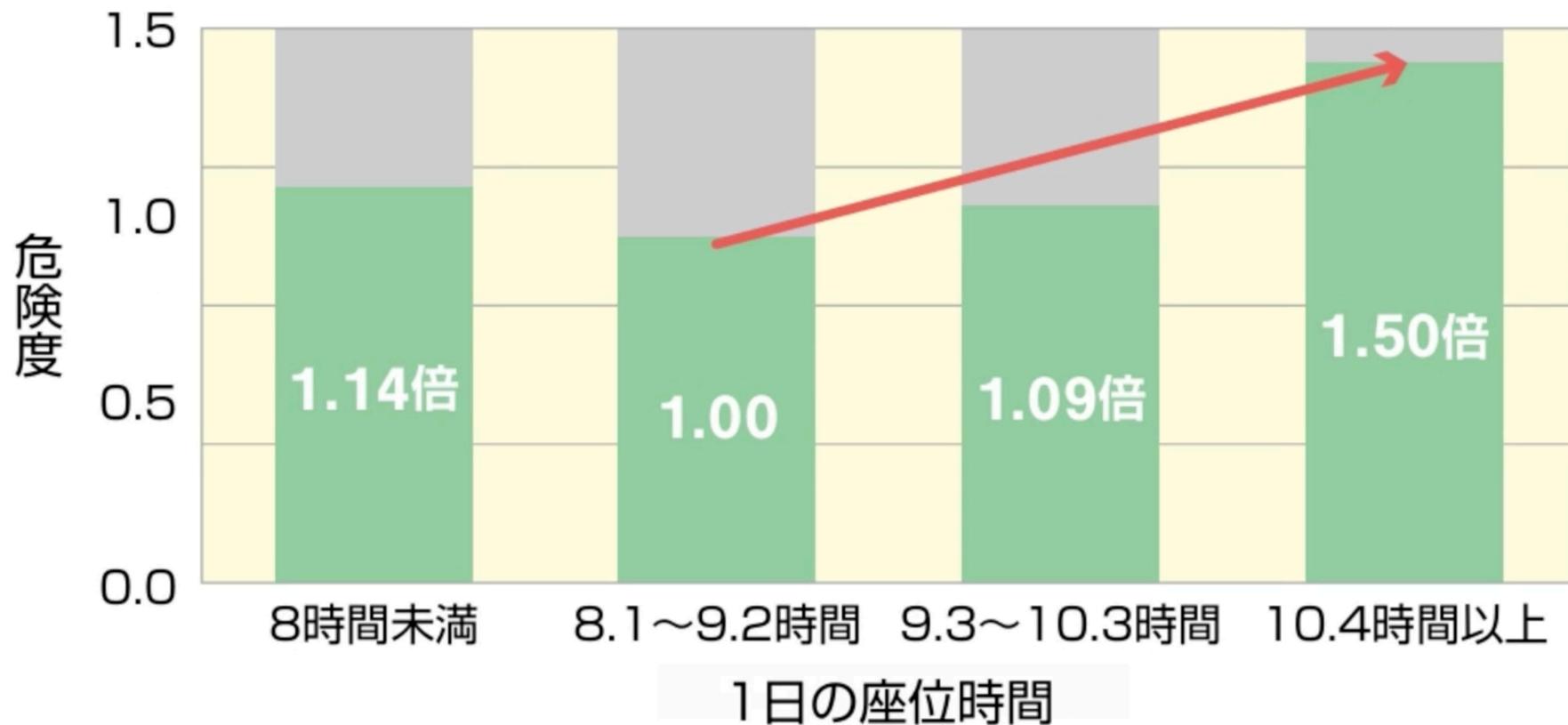


日本におけるコロナ禍の調査で、
テレワークをすると腰痛のリスクが
約**2倍**になることが示されています。



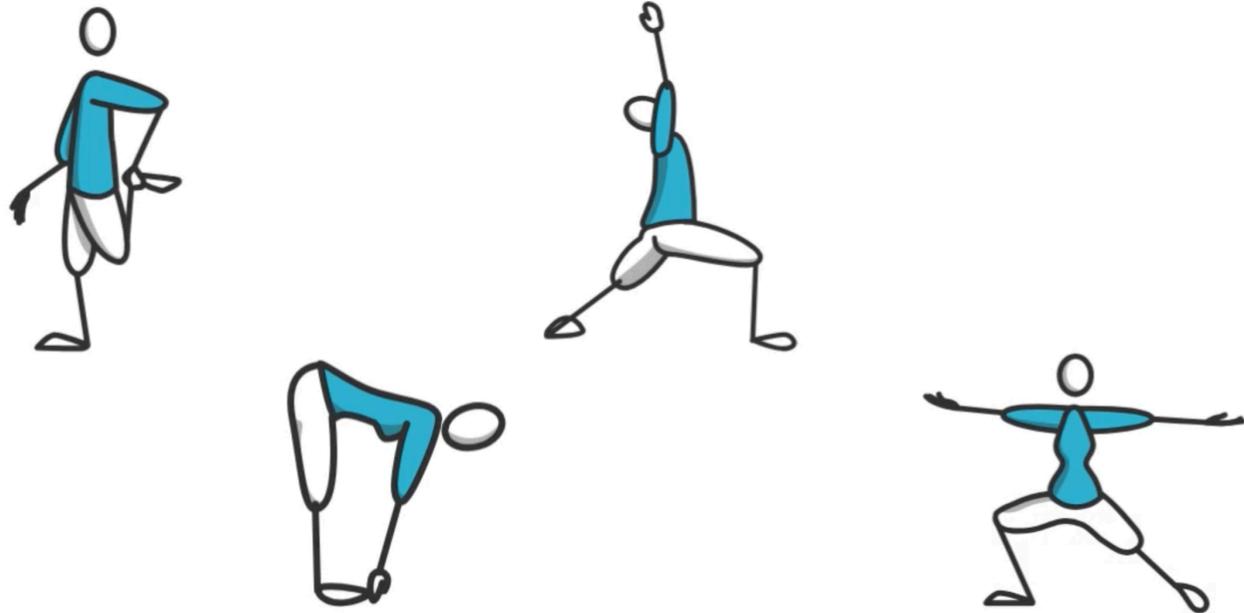
座位時間が長いと死亡する危険性が高まります。





座り過ぎは認知症発症の危険性も高めます。

1日の座位時間を「**8時間未満**」にすることを目指しましょう、
立ち上がったら、ちょこっとストレッチをしましょう。



Learn More

ストレッチ動画はウェブサイトを確認してください。