



# 診療所だより 2月

N0358

2024年1月29日発行：医療法人財団東京勤労者医療会 代々木診療所 渋谷区千駄ヶ谷4-26

電話：03-3478-1468 FAX:03-3478-1467

ホームページ (<https://www.tokyo-kinikai.com/yoyogisimryo/>)



## 2024年2月 診療表

	月	火	水	木	金	土
午前	千葉	千葉	千葉	鈴木	中村	—
午後	—	千葉	—	—	高柳 2時~	—

\*土曜日は  
休診です。

※ 受付時間：午前9時~11時30分、午後1時30分~4時30分

※ 2月9日(金)午前休診のお知らせ・・・中村医師は休診で、代診もありません。

2月12日(月)、23日(金)は祝日のため、休診です。

※ 区民健診など各種健康診断、成人対象の各種ワクチン接種(インフルエンザ、肺炎球菌、麻疹、風疹、水痘など)をおこなっています。事前にご連絡ください。



## ~座りっぱなしを予防して、健康リスクを減らしましょう~

日本は世界的にも座位時間が長いことをご存じですか？

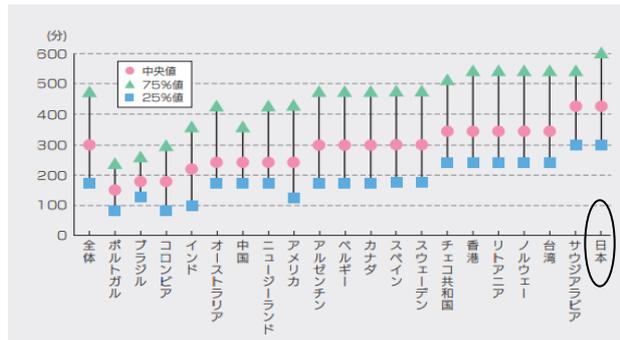
“座りっぱなし”は、健康に悪影響を与えることが、近年の研究で明らかになっています。座りっぱなしは、普段運動をしているかどうかにかかわらず、2型糖尿病のリスクが高くなり、寿命が短くなることがわかっています。

家庭での座りっぱなしだけでなく、仕事で座りっぱなしになっていませんか？

生活を見直して、健康リスクを減らしましょう~(\*^-^\*)

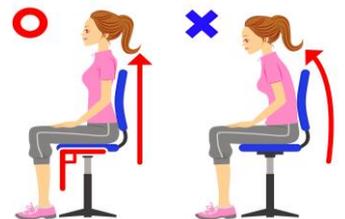


### 《1日の座位時間平均》



### 《座りっぱなしのリスク》

1. 肥満
2. 筋力の低下
3. 血行不良
4. 腰痛
5. 高死亡率
6. 心臓病
7. 2型糖尿病
8. がん
9. メンタルヘルス



### 《改善のポイント》

「30分に一度立ち上がる」だけでも、リスクを軽減する効果があります！  
ちょっと立ち上がって、ストレッチをしたり、目を休めたり、水分をとる等意識してみましょう(\*^-^\*) スタンディングデスクやバランスボールが使用できるといいですね！ 正しい姿勢で座るだけでも違います。

### 《おすすめの運動》

\*デスクサイトで簡単にできますよ！

- 1 スクワット
- 2 かかと上げ・つま先上げ
- 3 肩甲骨回し
- 4 足踏み
- 5 お尻のストレッチ

