

はじめに

日本人は世界一、座っている時間が長いといわれています。座っている時間が長ければ長いほど、健康リスクが高まります。さらには、集中力の低下から仕事効率も落ち、職場全体の生産性も下がります。

「いかに座りすぎを防ぐか」は、社員の健康を守るだけでなく、企業の経営という観点からも重要です。

実は「座りすぎてはいけない」ということは、江戸時代に出版された健康指南書である貝原益軒の『養生訓』にも書かれています。「毎日少しずつ体を動かすべきで、長い間座りっぱなしではいけない。毎日食後は庭を散策するなどして歩くといい」「日々、朝晩散歩すれば、鍼灸や薬に頼らなくても消化が良く、気うつもないので病気にならない」という趣旨のことがちゃんと書かれています。

ところが、現代の生活はというと、どんどん座っている時間が長くなっています。人生100年時代といわれる今、改めて『養生訓』を見習い、座りっぱなしにならない働き方、歩くことを日々の生活に取り入れる方法を真剣に考えましょう。

目次

01	座りすぎがもたらす健康リスク	2
02	動かない生活は免疫力も下げる	4
03	立って歩くことで得られる効果	6
04	しんどいとき、アイデアに詰まったときこそ歩こう	8
05	疲れのない体づくりは「正しい座り方」から	10
06	オフィスでできる「脱！座りっぱなし」対策	12
07	「正しい立ち方」をマスターしよう	14
08	「正しい歩き方」5か条	16
09	プラスαで、幸せになる歩き方	18
10	オフィスの行き帰りはウォーキングフィールド	20
11	1日に何歩くらい歩けばいいのか？	22
12	年代別「歩く」処方	24
13	歩きたくなる靴を選ぼう	26
14	座りっぱなしにならない職場の作り方	28
15	自分の「歩く力」をチェックしよう	30