

運動の秋!コロナに負けない身体づくり ~知っていますか?座りっぱなしのリスク~

1日の大半の時間は「座っている」ということはありませんか?デスクワークやテレビを見ている時間など、思い返すと「ほとんど座って過ごしていた。」という日も多いのではないのでしょうか。

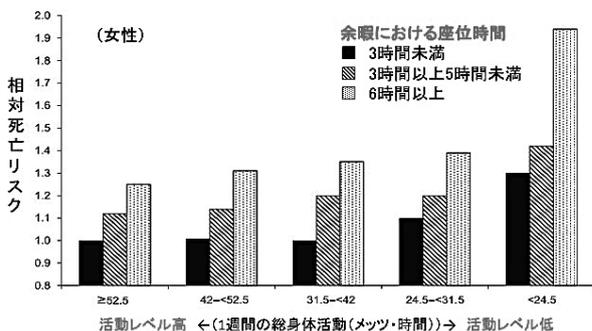
実は、座っている時間があまりにも長いと、健康問題が発生することが知られています。無理のない範囲で、座りすぎを避けることを心がけましょう。

長時間座っているとどうなる?まずはリスクを知ろう!

世界的に見ても日本人は座りすぎ?

20か国を対象に平日の総座位時間を調査したところ(Bauman A et al, Am J Prev med 2011より)、日本人の総座位時間は最も長い1日420分=7時間で第1位でした。

運動しているかどうかにかかわらず、座位時間が6時間以上の人は3時間未満の人に比べて、**死亡リスクが高くなっています**



Patel, et al. Leisure time spent sitting in relation to total mortality in a prospective cohort of US adults. Am J Epidemiol. 2010 Aug 15; 172(4): 419-429. より改変
https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3590043/

- 脳血管疾患
- 認知症
- 心筋梗塞
- 肥満
- がん
- 糖尿病



長時間座り続けることで血流や筋肉の代謝が低下し、健康に害を及ぼす危険性が指摘されています。

日常のなかで“動く”ことを意識しよう!

座りすぎの健康リスクを緩和するには、座っている時間を少しでも短くするのが第一です。

30分に1回は立ち上がり、こまめに動くことを意識することがおすすめです。立ち上がって動く習慣をつくることを心がけましょう!

座りながらできる**足の運動**も活用しましょう。

- 足の指でグーをつくる
- 足の指をひらく
- 足を上下につま先立ちする
- つま先を引き上げる
- ひざを両手で抱え、足の力を抜いて足首を回す
- ふくらはぎを軽くもむ

出典:厚生労働省「エコノミークラス症候群の予防のために」

問 健康推進課(佐屋保健センター) ☎(28)5833



歯の健康講座

『知られざる歯科技工士のお仕事』

医療職の国家資格は意外と多く22職種あります。その中で歯科系は3職種で、歯科医師、歯科衛生士、歯科技工士です。

患者さんと向かい合う歯科医師、歯科衛生士と違って歯科技工士は残念ながら今一つ知られていないようです。

歯科医院で歯型を取り、後日出来てくるもの、詰め物、被せ物、ブリッジ、入れ歯、マウスピース、矯正装置等を製作している人が歯科技工士です。

就業歯科医師は現在約10万人、歯科衛生士は14~15万人に対し歯科技工士は3万5千人ほどです。正直なところ将来的に不足が危惧されています。

歯科医院の状況は平成の30年ほどでずいぶん変化してきましたが、一般的な目線では同じような感じに見えるかもしれませんが。実は歯科技工士の仕事はそれ以上に進歩しているのです。

以前は手作業の部分が多くを占めていました。今も手先の技術は重要ですが、扱う機材が大きく進歩し、一部では3Dスキャナを使用し、パソコン上で形態をデザインし、3Dプリンターで製作する技工物もあります。今どきは動画サイトで検索すると分かりやすいかも知れません。

歯科技工士になるには、専門学校が主体ですが、短大や4年制大学課程もあり、国家試験に合格する必要があります。従来男性が多い職種でしたが、今は女性も増えています。実はフレックスに勤務しやすい職種で結婚後も続けることも可能です。

あなたも歯科技工士になってお口の健康に関わってみませんか?
(海部歯科医師会)