



## 座りっぱなしによるカラダへの健康被害

コロナ禍によって在宅ワークが増え、これまで以上に“座りすぎ”問題がクローズアップされています。座りっぱなしによる悪影響というと、腰痛や肩こりなど、直接感じるつらさだけに目がいきがちですが、「座りすぎ」が進行すると自律神経の乱れや代謝の低下、肺・横隔膜の圧迫、生理痛・子宮疾患、さらには心疾患のリスクにも影響があると言われています。

