

# シユクル通信

## 2020年3月号

【編集・発行 vol. 65】  
(株)ボイスクリエーションシユクル  
一般社団法人日本声磨き普及協会  
発行責任者 佐藤恵  
令和2年3月1日

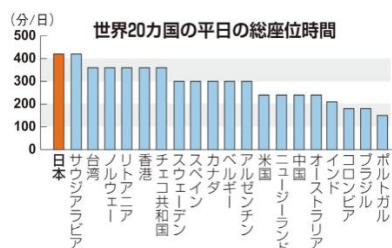
## Sitting is killing You (座り過ぎは死につながる)

年度末の超繁忙期を迎え、長時間のデスクワークで一日中ほぼ座りっぱなしになっていませんか？

実は今、世界的に“座り過ぎ”が問題視されています。

WHO（世界保健機関）は2011年に、「“座って動かない生活”は肥満や糖尿病、高血圧症や心筋梗塞、脳梗塞、がんなどの病気を誘発し、世界で年間200万人の死因になっている」というデータを公表しました。

またシドニー大学などが2012年に発表した「1日11時間以上座る人は4時間未満の人と比べ、死亡リスクが40%アップする」という調査結果は世界に衝撃を与えました。



職場ではデスクワーク、自宅ではテレビやスマートフォン…。現代人は1日の約60%を座って過ごしていると言われ、なかでも日本人は世界一座っていると示されています。世界20カ国の総座位時間の平均が300分/日に対して、日本は420分/日と平均から2時間も多く、日本人は世界一座っていると示されました。もちろん座り過ぎることで、発声機能の低下をもたらしますので、私たちとしては見逃せません。

明治安田厚生事業団体力医学研究所は「座り過ぎのライフスタイルは筋肉の代謝や血流の悪化を招く」と指摘しています。

5分座っていると、血流速度は急速に下がり、30分座り続けると、血流速度は70%も低下するという実験結果もあります。酸素も栄養も、血液によって体のすみずみまで運ばれ、老廃物も血液によって回収されます。筋肉が動かないことで足の血流が悪くなると血液循環のリズムが乱れ、血液中に老廃物の糖や脂肪があふれ出して、ドロドロの状態になります。「エコノミークラス症候群」のように座り過ぎの生活習慣が長期にわたれば、血管が詰まりやすくなって、高血圧や動脈硬化がすすみ、心筋梗塞や狭心症、脳梗塞のリスクが高まるわけです。

また、体の中でいちばん大きな筋肉“大腿四頭筋”が動くことで筋肉にスイッチが入って糖の代謝や脂肪の分解酵素の分泌が活発になります。しかし座りっぱなしで、この筋肉が動かない状態が続くと、糖の代謝や脂肪を分解する酵素の働きが悪くなり、糖や脂肪が分解されません。糖尿病や肥満の危険性が高まるわけですね。また、同研究所の調査によると、1日9時間以上座っている成人は、7時間未満と比べて糖尿病を患う可能性が2.5倍高くなるとの結果も。

さらに、座り過ぎは身体のみならず、心の健康にも悪影響を与えます。同研究所の調査によれば、1日12時間以上座っている人は、6時間未満の人と比べて、抑鬱や心理的ストレスなどを抱える人が約3倍も多いことがわかっています。

長時間のデスクワークが続くと呼吸が浅くなり、PC画面に集中していると無意識に呼吸を止めていることもあるのでは？ 身体が酸欠状態になれば筋肉が硬直し、関節が固まり、血液や体液、リンパ液の循環が悪化し、免疫力を下げたり、自律神経や代謝の機能低下を招きます。また、肩こりや偏頭痛、腰痛を引き起こしたり。

30分に1回立ち上がり動くと、座り過ぎによる健康リスクを軽減するといわれています。アラーム機能を活用するなどして、できるだけ仕事の合間に“立つ”、“動く”ことを意識したいですね。しかし、オフィスでの座り過ぎ対策は個人では限界があり、職場ぐるみで取り組む必要があります。立ってミーティングをする、ストレッチタイムの導入等、すぐに取り組めることから始めて、御社の健康経営につなげませんか！（職場での健康声磨き体操もおすすめですよ。）



プレゼン・コミュニケーション（報連相、会話力等）・声磨き研修に関するお問合せはお気軽に  
(株)ボイスクリエーションシユクル 電話 048-829-9624（法人研修担当：佐藤明雄）までどうぞ。

## おばあちゃんの原宿・巣鴨で声磨き®

のどを鍛える健康声磨きをスタートした時から、いつかはおばあちゃんの原宿・巣鴨で健康声磨きができますように…と願っていました。巣鴨を目指して各地に広げて来た、と言っても過言ではありません。そして遂に巣鴨での健康声磨きが実現しました！巣鴨地域文化創造館の文化カレッジの講座としてお招きありがとうございました。

巣鴨といたら、元気なおばあさま達が「大福・すあま、お煎餅・飴ちゃん」を買っているイメージが強いのですが、お集まりの豊島区民の紳士淑女の皆様は、声を抑えて静かに暮らしていらっしゃるご様子。（地蔵通商店街を盛り上げているのは、地元住民の方ではない？）

90分の健康声磨きが終わるときには、

キューッと張り詰めた会場の空気がなごやかに皆さんの表情は見違えるように明るくなりました。ご担当の方も受講前と後の違いにびっくり！



今回も、人の笑顔を生み出せる声磨き®の威力はスゴイと実感。

声のチカラがいきいき長寿の一助になれますように～。



### 話題の講演からピックアップ

#### 【経営トップの影響力を与える話し方】 2/10@川口

（一社）埼玉県経営者協会春季南部地区協議会講演会に弊社代表佐藤が登壇。会社を代表して自社の魅力をアピールするために、また組織のトップとして求心力を高めるために、企業の業績に直結するリーダーに求められる“発信力”の磨き方とは？ いま世界のトップリーダーが注目する「ストーリーテリング」という手法を紹介しながら、人の心を動かす想いの伝え方のテクニックを詳しく解説。自ら動かしたくなる気持ちをいかに起こさせるかが鍵です。

#### 【心を掴むプレゼンテーション術】 2/6@秋葉原

大手企業研究開発部門 と東京都内及び被災 3 県を中心とした東日本地域の中小企業のマッチングをする東京都中小企業振興公社が、毎年手がける事業の一環として行われるプレゼンテーション研修に弊社代表佐藤が今年も登壇。優れた技術を有する中小企業の皆さんが、自社技術の優位性を上手く伝えるために忘れてはならないのが、“相手目線に立った”プレゼン。その後の引き合いが変わります。

## 3/29「心を動かすプレゼン術」ウェブセミナーに変更、自宅で受講できます。

新型コロナウイルスの感染拡大に伴い、不要不急の外出や人が集まるイベントの自粛が相次ぐ中で、3/29に東京都内で開催予定でした弊社主催「誰でも実践できる心を動かすプレゼンテーション術」セミナーは、会場にお集まりいただくことをやめて、インターネットでライブ配信することを決定しました。

所要時間と講座内容、受講料が変わりますので、同封別紙をご参照ください。

公共交通機関で移動することなく、不特定多数の方に接触する機会を少しでも軽減し、安心してご自宅で受講することが出来ます。

オンライン会議システム zoom は PC でもスマートフォンでもタブレットからでも OK です。

当セミナー専用の URL をクリックするだけで対面受講できます。

シュクル通信をご覧くださる皆様には、新型コロナウイルス感染予防の願いを込めて、**今回破格でご提供**させていただきます。プレゼンスキル向上にご興味ございましたら、また、ウェブセミナー未体験でしたら、是非この機会にご参加ご検討ください。詳細は同封のリーフレットをチェックしてくださいね！



【編集後記】今月から当ニュースレターの封入作業を、「歳を重ねるごとに自分らしく働き、いきいきと暮らし続ける」をカタチにする BABA lab (ババラボ) さんをお願いしています。シニア活躍に支えていただき感謝です。(事務局)



(株)ボイスクリエーションシュクル <https://vcsucre.com>

(一社)日本声磨き普及協会 <https://koemigaki.com>

〒330-0062 埼玉県さいたま市浦和区仲町 1-15-1 エスプリ浦和 103/201

TEL: 048-829-9624 FAX: 048-829-9634 メール: [info@vcsucre.com](mailto:info@vcsucre.com)

