



# 遠離久坐危害 居家健身享健康

06  
2022

▶ 久坐危害 ▶ 缺少運動 ▶ 居家健身

## 職安 e 訊

上班族一坐就是一整天，時常坐太久忘了起來活動，久而久之體型似乎越來越大。除了影響外觀形象，更重要的是久坐帶來的危害不容小覷。下面就跟大家分享幾招預防久坐的健康小撇步。

### 久坐的定義是什麼

國民健康署指出「當坐姿連續6小時以上時，便是久坐。久坐對於身體存在多項危害，例如增加心臟病、中風、糖尿病及代謝症候等非傳染性疾病的罹患率，也會造成骨骼的傷害與肌肉的退化，血液循環不佳，甚至會使思考變遲鈍並影響心理健康。」

### 久坐對健康的危害



久坐不運動會阻礙臀、腰部的血液循環，容易罹患痔瘡，或使患者病情更加嚴重。根據國外研究，發現每天坐著超過8小時且活動少的人，死亡風險會增加；許多報告強力證據指出，久坐會增加心血管疾病致死的風險，且有減少壽命的風險。

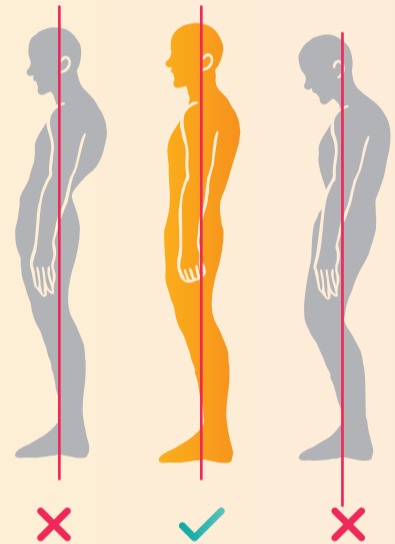
### 預防腰痠背痛 ▶ 辦公室正確姿勢

腰酸背痛是上班族常見的困擾，單純的腰酸背痛，其實是不良習慣的累積，要徹底解決症狀，就要維持正確的姿勢。

#### 什麼是正確的姿勢？

在站或坐時，想像自己在量身高，身體往上延伸，讓您的耳垂保持與肩峰（肩膀最高點處）在同一條鉛垂線上，站著時須縮小腹、啟動核心肌群。

從改變生活型態做起，坐有坐姿、站有站姿，抱持著「健康促進」的態度，腰酸背痛才能真正有解。



#### 什麼是正確的坐姿？

坐著時，需腳踏實地並放置靠墊或捲一適當的毛巾於腰椎後方，讓腰椎被動地擺在較好的姿勢，但切記，無論多好的姿勢都不可超過30分鐘，否則脊椎的壓力還是會增加。

#### 坐姿小提醒

座椅不可太高，最好使用具靠背的椅子。一般小圓椅不適合長時間坐著。



(資料來源：衛生福利部苗栗醫院 2020刊登)

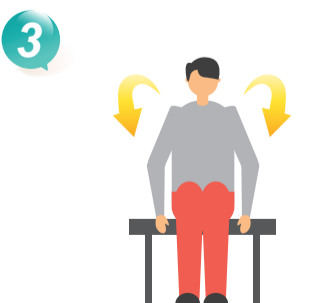
### 辦公室伸展運動 ▶ 肩頸操 4 步驟



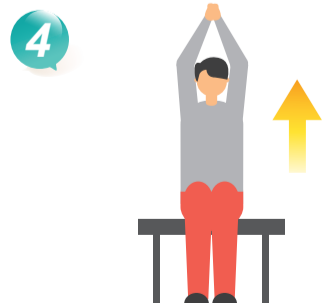
身體坐正，右手伸過頭頂左邊，將頭往右下方扳，感覺頸部側邊被拉伸；10秒之後，手放掉，左右手互換，拉另一邊。



左手向右前方伸直，右手向上彎曲，夾住左手肘，往右邊拉伸，感覺左肩與左側邊被拉伸；10秒之後手放掉，左右手互換，拉另一邊。



身體坐正，兩邊肩膀往上舉，然後往後至前，做轉圈圈的動作，反轉3圈換正轉3圈。



雙手手指交叉，舉到頭頂正上方，手掌往上翻往上拉伸，感覺手臂與身體兩側被拉伸。

### 博仁綜合醫院 | 職安部 關心您

把運動變成生活習慣，有助於運動量的提升！例如搭電梯改為走樓梯，上廁所時可以動一下關節，或簡單的伸展、肩關節運動。每坐1小時稍微站起來接電話、眼睛活動一下看遠方，或是坐姿可以練習抬頭挺胸、肚子用點力量，訓練身體核心肌群運動，只是單純的墊腳尖每次擱5至10秒放下，都可以幫助血液循環變好有益身體健康。


# 遠離久坐危害 居家健身享健康

## 認識久坐的危害 ▶ 久坐 ≠ 身體不活動

根據國民健康署定義「久坐」並不同於身體不活動（久坐定義：採坐姿連續6小時以上），久坐對於身體存在多項危害，例如增加心臟病、中風、糖尿病及代謝症候等非傳染性疾病的罹患率，造成骨骼的傷害與肌肉的退化，血液循環不佳，思考遲鈍及心理層面等問題。久坐所衍生的傷害即使有運動習慣也具有一定的風險，因此，久坐可以被視為是獨立的健康危害因子。為了降低久坐的危害，請在日常生活中隨時提醒自己增加身體的活動量，避免久坐壞習慣。

(資料來源：國家圖書館出版-全身體活動指引)

## 5 個跡象顯示坐太久：

- 一 清醒的時間裡一半都沒在動。
  - 二 你常覺得很累。
  - 三 腰酸背痛。
  - 四 反覆疼痛。(如腕隧道症候群、滑囊炎或肌腱炎等疾病因長時間固定一個座位上，不良的姿勢使症狀難以痊癒)
  - 五 代謝變慢及體重增加。
- 

### 補充說明

#### 身體活動

身體活動 (physical activity) 的定義：任何透過身體骨骼肌肉消耗能量所產生的動作，而對於能量消耗的評估習慣以大卡 (千卡) 來計算。在健康促進領域中，特別聚焦在走路、爬樓梯、騎腳踏車、做家事、工作、務農及從事運動等。

#### V.S

#### 身體不活動

身體不活動 (Inactivity) 指在日常生活中除必要的日常事物外，其餘時間多讓身體處在不活躍的狀態。身體不活動可以讓人減少 4.7 年壽命，比起高血壓及高膽固醇所可能減少的壽命還多。

### 職安小叮嚀

坐辦公室的上班族每天工作，時常加班，工時可能超過 8 小時。對於職業性久坐的人，可以每 30~60 分鐘找時間站起來活動筋骨，或是改變做事的行為，譬如可以站著與同事討論事情，每隔一段時間起來倒水活動等，就可以減少久坐危害之風險。



# 遠離久坐危害 居家健身享健康



## 久坐後遺症有哪些？

久坐究竟會造成哪些健康危機？隨時提醒自己中斷久坐的狀態，起身走走、活動筋骨！

一

### 脊椎側彎

上班族整天久坐姿勢不動的話會造成脊椎側彎進而影響到體態以及腰酸背痛。



二

### 心血管疾病

久坐且少運動舒緩血管，冠心病、慢性高血壓很容易找上門的。



三

### 消化系統不良、便秘

上班族久坐，肌肉就不會對胰島素產生反應而消化不良，且可能引發便秘。



四

### 靜脈曲張

長時間維持久坐姿容易導致血液循環不良，影響腿部腫脹、沉重且無力。



五

### 肥胖、肌肉鬆弛

久坐缺乏運動，新陳代謝長時間不高，容易殘留脂肪引發肥胖，容易肌肉鬆弛。



六

### 失眠

久坐會使得身體處於較放鬆狀態，到晚上時身體以為已經休息「充足」了，故容易導致失眠。



七

### 精神焦慮

久坐缺乏運動的話情緒會感到焦慮、從而產生負面情緒。



八

### 痔瘡

久坐不運動會阻礙臀、腰部的血液循環，容易罹患痔瘡，或使患者病情更加嚴重。



#### 職安小叮嚀

除了上述的後遺症，還有可能引發食欲不振、前列腺炎、性功能降低...等久坐危害，看完這些久坐後遺症，屁股還黏在椅子上嗎？馬上起身做做小運動、伸伸懶腰吧！



# 遠離久坐危害 居家健身享健康



## 預防久坐危害 1

### 辦公室預防久坐辦法

降低職場久坐引起的心血管疾病等問題，改變員工久坐的行為及身體活動量，提供下列的建議：

- ✓ 開會的時候選擇距離較遠的會議室。
- ✓ 設計職場內的健走路線，舉辦廠區內健走競賽方案。
- ✓ 讓會議桌可調整高度，偶而站著辦公或開會也不錯。
- ✓ 將回收區設置在遠離辦公桌的位置。
- ✓ 美化樓梯來增加員工爬樓梯的意願。
- ✓ 辦理健康促進工作坊及課程，提升員工對增加身體活動。



從每天5~10分鐘

「微運動」開始

輕鬆把運動變成生活習慣，有助於運動量的提升！例如把搭電梯改為走樓梯，上廁所時可以動一下關節，或簡單的伸展、肩關節運動。每坐1小時稍微站起來接電話、眼睛活動一下看遠方，或是坐姿可以練習抬頭挺胸、肚子用點力量，訓練身體核心肌群運動，只是單純的墊腳尖每次撐5至10秒放下，都可以幫助血液循環變好有益身體健康。

# 遠離久坐危害 居家健身享健康



## 預防久坐危害 2

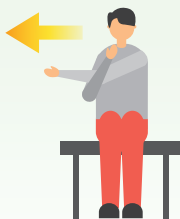
### 促進健康 ▶ 辦公室伸展運動

1



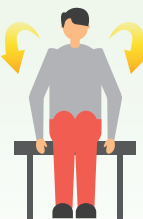
身體坐正，右手伸過頭頂左邊，將頭往右下方扳，感覺頸部側邊被拉伸；10秒之後，手放掉，左右手互換，拉另一邊。

2



左手向右前方伸直，右手向上彎曲，夾住左手肘，往右邊拉伸，感覺左肩與左側邊被拉伸；10秒之後手放掉，左右手互換，拉另一邊。

3



身體坐正，兩邊肩膀往上舉，然後往後至前，做轉圈圈的動作，反轉3圈換正轉3圈。

4



雙手手指交叉，舉到頭頂正上方，手掌往上翻往上拉伸，感覺手臂與身體兩側被拉伸。



### 保持正確的坐姿：遠離腰酸背痛

✓ 將臀部往後坐，背部與椅背貼合，維持抬頭挺胸縮小腹姿態。

良好的坐姿具備三大直角原則：分別是背部與椅背貼合，後背保持微後傾90度加減5度左右的幅度，減輕腰椎間盤壓力，第2個直角是大腿與小腿膝蓋成90度，最後一個直角就是腳掌與小腿呈90度，同時與大腿平行並雙腳踩地。

### 室內伸展運動 ▶ 毛巾伸展操



消除僵硬促進循環!

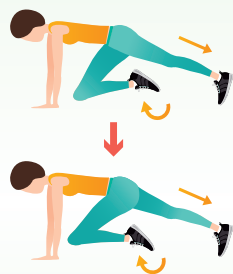
# 遠離久坐危害 居家健身享健康



## 居家健身篇

促進健康 ▶ 居家健身動一動

近年受到疫情的影響，運動習慣也跟著鼓勵轉為居家運動。國民健康署提供6式燃脂運動影片，每個動作做4次，6個動作做完算一組，建議每次進行5組運動，可依個人體能狀況進行調整，組間休息可依照個人體能狀況休息30-90秒。每天做2回，不但動得健康，也不用擔心在家體重爆表喔。



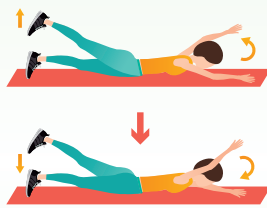
### 1 登山式

伏地挺身預備姿勢，上肢保持穩定，雙腳交替抬膝至胸口，跑動時身體保持穩定，可訓練核心肌群。



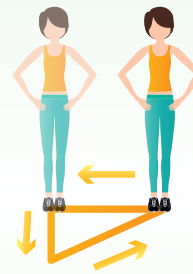
### 2 雙腳左右跳

站姿，雙手叉腰預備，上肢保持穩定，雙腳向左跳，再向右跳，可訓練下肢平衡、協調及爆發力。



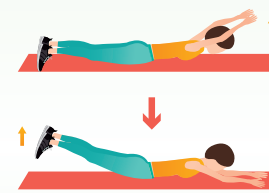
### 3 俯臥手腳交替擺動

俯臥於瑜珈墊或軟墊上，雙手雙腳伸直，交替抬起對側手腳進行運動，可訓練臀大肌及下背肌群。



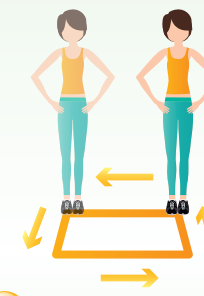
### 4 三角形跳

站姿的形式，雙手叉腰預備，上肢保持穩定，雙腳跳三角形圖案。



### 5 俯臥上、下肢交替上抬

俯臥於瑜珈墊或軟墊上，雙手雙腳伸直，交替抬起上肢及下肢進行運動，可訓練背部肌群。



### 6 正方形跳

站姿，雙手叉腰預備，上肢保持穩定，雙腳跳正方形圖案。

\*世界衛生組織WHO建議18至64歲成人每週需進行150分鐘以上中度身體活動。



影片教學

