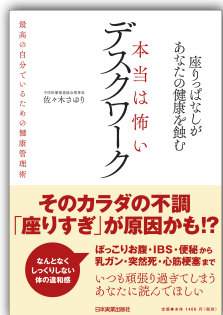


Sitting is killing you.

シドニー大学で22万2000人以上を対象に行なわれた「座位時間(座っている時間)と死亡リスクの関係調査」によると、1日の座位時間が11時間を超えると死亡リスクが急増。座位時間が4時間未満の調査群と比べて40%上昇していることがわかった。この死亡率は喫煙以上とされている。

それでもまだ座り続けますか？



座りっぱなしがあなたの健康を蝕む

本当は怖いデスクワーク

佐々木さゆり 著

