

March 2021 Vol.5

健康促進-久坐防治專刊

STAND UP

嘉義市政府

員工協助方案電子報

久坐1小時折壽22分鐘！

依據國民健康署的定義：「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，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。因此，久坐可以被視為是獨立的健康危害因子。

嘉義市在2020《康健》雜誌的「健康城市大調查」中，榮獲非六都第1名，在「醫療服務構面」連續2年第1名，在「健康促進」滿意度上獲得近9成市民的支持，身為市府團隊成員，我們是不是更應該從自身保健做起，Stand Up And Get Moving~！

五個跡象顯示你坐太久

- 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
- 五、代謝變慢、體重增加

你有以上的困擾嗎？馬上就爬二層樓梯吧！你還是覺得沒時間運動嗎？教你一個小撇步，繼續看完下面的文章吧~！



註:亦有指採坐姿連續30分鐘以上，參閱嘉義市政府衛生局網站（健康體位），(<https://health.chiayi.gov.tw/cp.aspx?n=6026>)。

參閱衛生福利部國民健康署（107），《全民身體活動指引》，臺北市，衛生福利部國民健康署。

參閱嘉義市政府網站（新聞總覽），2020-08-28，(https://www.chiayi.gov.tw/News_Content.aspx?n=455&s=528804)。

參閱黃惠如，〈久坐竟和吸菸一樣致命？5個跡象顯示你坐太久〉，《天下雜誌》，2021-01-18，(天下Web only，<https://www.cw.com.tw/article/5107074>)。

久坐後遺症

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



癌症



心血管疾病／肺栓塞



肥胖肌肉鬆弛



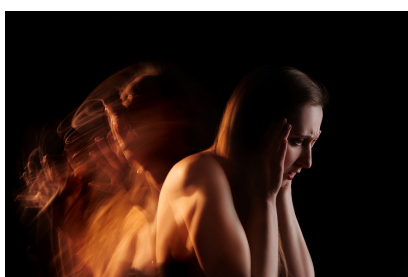
脊椎側彎/尾骨受傷/腰椎病



消化系統不良/便秘



靜脈曲張



精神焦慮



影響睡眠/失眠



看完這些危害，屁股還黏在椅子上嗎？！
馬上起身做做小運動、伸伸懶腰吧！GO！



防治之道

久坐會引起各種疾病甚至還有死亡風險，尤其坐在辦公室的上班族，應定期運動對身體是根本上調理，再忙也要坐著動一動，要活就要動。



騎自行車



輕快步行



園藝



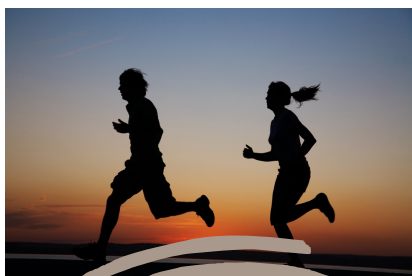
伸展操



瑜伽



球類運動



跑步



多爬樓梯



喝水/上廁所

LET'S GO! 一起來動一動!

用2分鐘的站立或輕度活動，能中斷1小時坐姿所帶來的影響。

1. 辦公室伸展運動

國健署員工示範健康操



左右腳輪流向後點地，雙手用力向上伸展、伸直；單手輪流插腰，向側邊伸展；小跑步擺動左右手，可以達到全身運動的效果。

雙手插腰輪流抬起左右腳，腳盡量伸直；雙腳輪流踏步，搭配左右手向上出拳；左右腳輪流向前伸展，屁股盡量往後坐，每次動作停留10秒。

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（如圖一）；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（如圖二）；10秒之後手放掉，左右手互換，拉另一邊。

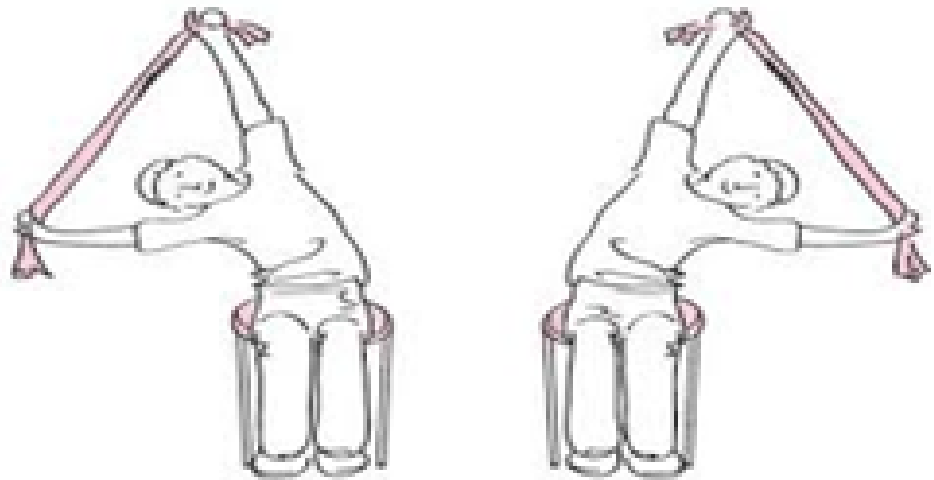
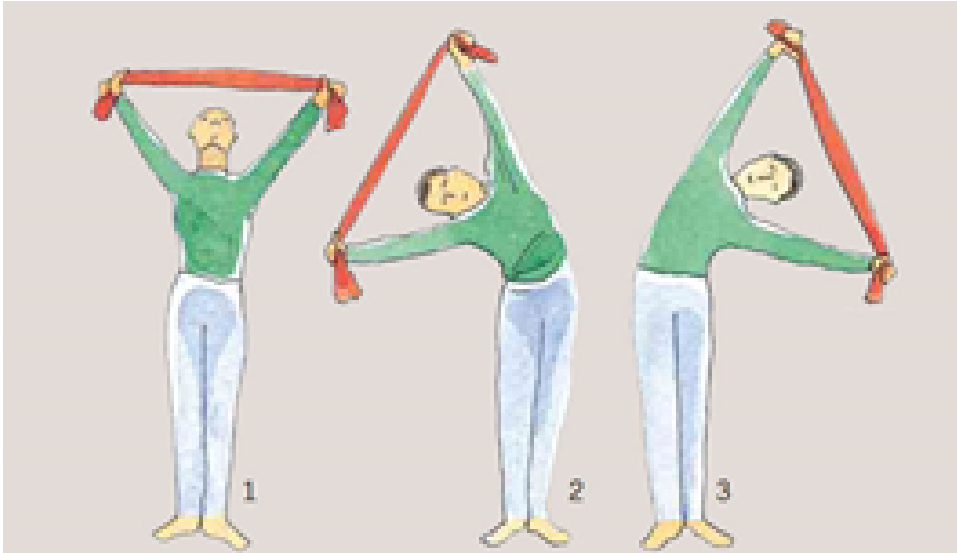


3. 身體坐正，兩邊肩膀往上舉，然後往後至前，做轉圈圈的動作，反轉3圈，再正轉3圈。

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。

LET'S GO! 一起來動一動!

2.毛巾伸展操



3.坐姿

保持正確坐姿，將臀部往後坐，背部與椅背貼合，維持抬頭挺胸縮小腹姿態。若要更快速鍛鍊核心，可以試著夾住膝蓋，或在膝蓋中夾住一張紙，會發現腹部需要花很多力氣，無形中消耗熱量，也鍛鍊腰腹核心。



運動生活化－誰說運動一定要找時間？

- **走路騎車通勤**-上下班、洽公、出差多利用大眾運輸工具轉乘步行或YouBike，讓一整天精神更飽滿，你知道嘉義市YouBike站點超過80個了嗎!!馬上找找辦公地點與住家最近的連線吧，你還可以省點停車費。
- **向上爬樓梯 向下搭電梯**-辦公、送公文也可以健身，步行樓梯再電梯，增加運動機會。
- **戶外活動兼遊憩**-多和親友相約戶外踏青，進行腳踏車或互動競賽型活動，促進關係和諧，使生活更健康；或可帶著寵物一同快走，享受健康活力!
- **空瓶加水不設限**-空瓶裝水或沙子替代啞鈴，訓練肌力。
- **上班動一動**-上午10:30、下午3:30各做15分鐘健康操，累積30分鐘可消耗100大卡。

誰說運動一定要用專門的運動器材？ 到特定的場所？

在這個單元裡面，要告訴大家其實運動充滿著生活當中每一個時候、每一個地方，所以現在就跟我們一起動起來吧！



運動其實很簡單!

- 在家裡**
- ☆ 伸展運動
 - ☆ 居家簡易肌力訓練(如仰臥起坐、伏地挺身、彈力球、彈力帶)
 - ☆ 家庭有氧健康操
 - ☆ 幫忙家事(擦地板、園藝、抱小孩...等)
 - ☆ 到前一站或下一站倒垃圾

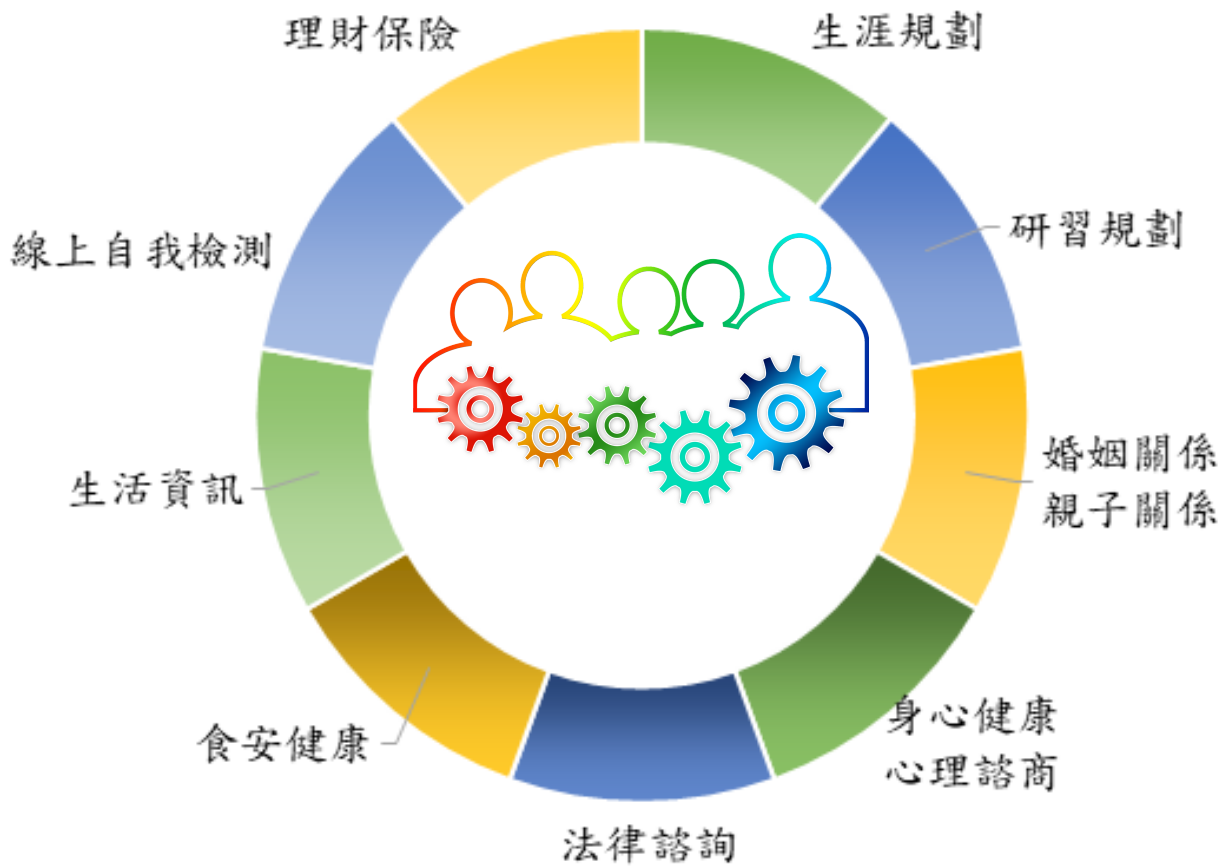
- 在社區**
- ☆ 到公園散步、溜狗
 - ☆ 到社區民眾活動中心打球
 - ☆ 參加運動社團(如元極舞、太極拳、土風舞...)

- 工作時**
- ☆ 常常伸展筋骨
 - ☆ 少搭電梯，多走樓梯
 - ☆ 避免久坐，每30分鐘離開位置，簡單動一動
 - ☆ 上下樓層多爬樓梯

- 通勤時**
- ☆ 走路前往搭乘大眾運輸工具
 - ☆ 騎腳踏車上下班
 - ☆ 提前一站下車，爭取走路的机会

- 放假時**
- ☆ 室內- 游泳、有氧舞蹈、羽球、排球
 - ☆ 室外- 健走、慢跑、騎腳踏車、網球、籃球
 - ☆ 假日與家人去爬山或從事戶外活動
 - ☆ 步行前往超市、傳統市場、花市

EAP 員工協助方案



EAP 默默陪伴 關心您
平安健康 天天快樂
友善幸福CHIAYI 守護您

幸福Chiayi EAP + 1

發行單位：嘉義市政府人事團隊

☎員工協助專線:05-2770482#274

✉s150201@cyc.tw

本報所用插圖擷取自www.canva.com



更多內容詳見
員工協助專區