

「悪いクセ」と言われるが...

気づかないうちに膝をカタカタ小刻みに揺らしている「貧乏ゆすり」。イライラしている、落ち着きがないといった印象を周囲に与える「悪いクセ」とされている。しかし、そんな悪癖が本人の命を救うかもしれないというからビックリだ。

貧乏ゆすりが

今年9月、英国で行われた「貧乏ゆすりの程度」と全死亡リスクの関連を解析した研究が「米国予防医学誌オンライン版」に報告された。同国の37歳以上の女性1万2778人を前向き観察研究したものだ。それによると、1日の平均座位時間が「5時間未満」のグループに比べ、「7時間以上、かつ貧乏ゆすりをほとんどしないグループは、死亡リスクを減少させる可能性がある」という。

座位時間が長いと死亡リスクが上昇

一方、「5〜6時間」か「7時間以上でも貧乏ゆすりをかかないグループの死亡リスクは上昇なし。さらに、「5〜6時間、かつ貧乏ゆすりをかかないグループ」は、死亡リスクが37%も減少していた。

研究者は「貧乏性が示唆された」と結論付けている。実際、座っている時間が長い人は、糖尿病や心

病気を防ぐ

「足の小刻みに揺らす貧乏ゆすりは、足の筋肉を続けるのと同じ効果で、冷え性の対策にもなる」という。さまざまな病気のリスクを下げるためには、「1時間座り続けただけでも効果がある」とも報告されている。合計2時間半の貧乏ゆすりをすのくせがある人は、消費するエネルギーが健康のことを考えたら、合理的にやめなくてもいい



血管疾患の発症リスクを高め、死亡リスクが上昇することが知られている。糖尿病専門医の辛浩基氏(しんくりニッケ院)はこう説明する。「座っている姿勢では、高めの筋力から足の筋肉に送られる電気信号がストップして代謝機能が下がります。それが長時間になれば、肥満につながります。また、長時間座っているとホルモンの分泌が減少する可能性があります。中京大学体育学部の湯浅景元教授は、実験によって「貧乏ゆすりを3分間続けると、ふくらはぎの温度が1度上昇する」ことを確かめた。これは、ウォーキングを20分間続けると、ふくらはぎの温度が1度上昇するのと同じ効果だ。

「座っている姿勢では、高めの筋力から足の筋肉に送られる電気信号がストップして代謝機能が下がります。それが長時間になれば、肥満につながります。また、長時間座っているとホルモンの分泌が減少する可能性があります。中京大学体育学部の湯浅景元教授は、実験によって「貧乏ゆすりを3分間続けると、ふくらはぎの温度が1度上昇する」ことを確かめた。これは、ウォーキングを20分間続けると、ふくらはぎの温度が1度上昇するのと同じ効果だ。