

いつまでも元気ハツラツな生活を楽しめるよう、ヨボヨボを予防しましょう

Let's★ヨボヨボ予防!

高齢介護課
給務担当 1階③番窓口
☎939・1164



死亡の危険因子の第4位は、「身体活動不足」です!

この驚きの事実は、国際的な医学誌の発表によるものです。1位は高血圧、2位は喫煙、3位は高血糖ですが、4位の「身体活動不足」の対策は意識しているでしょうか?

体を動かさないことで心身の機能が低下し、生活不活発病（廃用症候群）を引き起こす危険性は誰にでもあります。予防するためには、日頃の身体活動の量を少しでも増やすことが大切です。また、活発に身体を動かすことで、糖尿病・循環器疾患・がん・認知症などのリスクを減らすにも効果があります。



「METs(メッツ)」で身体活動の強さを計算できます

運動で消費するカロリーが、安静時の何倍に当たるかを表す単位として、「メッツ」が国際的に使われています。座って安静にしている状態が1メッツ、普通の速さの歩行が3メッツに相当します。



メッツを使って普段行っている活動を「見える化」することで、どのくらい運動すればよいのかという目標設定や、活動への意識付けができます!

作業療法士 岡本 宗さん
(Let's★ヨボヨボ予防!運営委員)

何メッツの活動が必要?

厚生労働省が定める「健康づくりのための身体活動基準2013」では、65歳以上の基準は**1週間に「10メッツ・時」**です。

具体的には、横になったままや座ったままにならなければどんな動きでもよいので、毎日40分、体を動かすことが勧められています。

メッツを目安とした活動は、掃除機やモップかけなど日常生活で出来るものが多いので、誰でも取り入れやすい方法です。あなたの現在の活動はどれくらいでしょうか?



メッツ	身体活動の例
1.8	立ち話・立って電話をする・皿洗い 
2.0	非常にゆっくりした歩行(家の中)・料理や食材の準備・洗濯 
2.3	ガーデニング・動物の世話・ピアノの演奏・ストレッチ
2.5	植物の水やり・ヨガ 
3.0	普通の速さの歩行(67m/分)・犬の散歩・電動自転車に乗る・立ってギターの演奏
3.3	掃除機かけ・身体を動かすスポーツ観戦
3.5	散歩(75~85m/分)・モップかけ・床磨き・風呂掃除・庭の草むしり・車椅子を押す・家での軽い体操 
4.0	自転車に乗る(16km/時未満)・ラジオ体操第1・階段をゆっくり上る
4.3	やや速めに歩く(94m/分) 
4.5	ラジオ体操第2
5.0	動物と活発に遊ぶ(歩く/走る) 
5.8	子どもと活発に遊ぶ(歩く/走る) 
8.3	荷物を上の階へ運ぶ

「メッツ・時」の計算方法

強度(メッツ)に実施時間(時)をかけると、身体活動の量(メッツ・時)が分かります。

【例】

★普通の速さで1時間歩いた場合

3.0メッツ×1時間=3.0メッツ・時

★犬の散歩を30分行った場合

3.0メッツ×0.5時間=1.5メッツ・時

<実施時間を分で計算すると>

3.0メッツ×30分÷60=1.5メッツ・時

「1週間に10メッツ・時」の例

- ★30分の散歩を週2回→3.5メッツ・時
 - ★10分の掃除機かけを週2回→1.1メッツ・時
 - ★モップかけを毎日5分→2.0メッツ・時
 - ★風呂掃除を毎日3分→1.2メッツ・時
 - ★ラジオ体操第1(3分)を毎日→1.4メッツ・時
 - ★ストレッチを毎日3分→0.8メッツ・時
- 合計 10メッツ・時

表を参考に、例えば今よりも10分多く歩くなど、少しでも増やせるよう是非考えてみてください。