

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

メッツを  
めやすに

# Let's★ヨボヨボ予防!

高齢介護課  
総務担当 1階③番窓口  
☎939・1164

## メッツって何ですか？



メッツ (METs) は、身体活動の強さを表す単位です。運動で消費するカロリーが、安静にしているときの何倍になるかを表しています。あなたがふだん身体を動かす量はどれぐらいかを確認し、今より少しでも増やすことを目指しましょう。

## 身体を動かすといっても、 どれぐらい必要ですか？

65歳以上の基準は、「1週間に10メッツ・時」です。  
(1メッツの活動を1時間行くと、1メッツ・時になります。)  
また、どんな動きでもよいので「毎日40分」の活動を行うことが勧められています。表のように、ストレッチや体操といった運動だけでなく、皿洗いや掃除機かけなど日常生活で身体を動かすこと(生活活動)もたくさんあります。今よりも毎日「10分多く行う」など、目標を立てましょう!

## どんな予防効果がありますか？

活発に身体を動かすことで、糖尿病・心臓病・脳卒中・がん・ロコモティブシンドローム・うつ・認知症などのリスクを下げる事ができると、厚生労働省が発表しています。



## 「メッツ・時」を計算しましょう

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

$$3.0 \text{ メッツ} \times 1 \text{ 時間} = 3.0 \text{ メッツ・時}$$

### ★犬の散歩を30分行った場合

$$3.0 \text{ メッツ} \times 0.5 \text{ 時間} = 1.5 \text{ メッツ・時}$$

<実施時間を分で計算すると>

$$3.0 \text{ メッツ} \times 30 \text{ 分} \div 60 = 1.5 \text{ メッツ・時}$$



メッツ	生活活動の例
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
2.5	植物の水やり
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・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
4.0	自転車に乗る(16km/時未満)・階段をゆっくり上る
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
8.8	階段を速く上る

メッツ	運動の例
2.3	ストレッチ
2.5	ヨガ・ビリヤード
3.0	社交ダンス・太極拳
3.5	軽い筋トレ・家での軽い体操
4.0	卓球・ラジオ体操第1
4.3	やや速めに歩く(94m/分)
4.5	水中歩行・ラジオ体操第2
5.0	かなり速く歩く(107m/分)
6.0	ゆっくりとしたジョギング・のんびり泳ぐ
6.5	山登り(4kg未満の荷物を持って)
7.0	ジョギング・スキー
8.0	サイクリング(約20km/時)
8.3	ランニング(134m/分)