

日常生活の中で 運動不足を補おう！

コロナ禍の外出自粛で運動不足という人も多くいるのではないのでしょうか？以前のように外出できない時期だからこそ、運動や体操などを続けたいものです。

しかし、いざ始めるとなると運動はなかなか大変です。今回は活動の目安となる METs(活動強度の指標)を紹介します。

○運動量 (METs・時) = METs × 運動時間 (h)

○消費カロリー (kcal) = METs × 運動時間 (h) × 体重 (kg)



日常的に行う生活動作と 10 分間の散歩などの軽い運動を取り入れることをお勧めします！

いなべ・東員地域リハビリテーション連絡会
作業療法士 位田卓也さん

METs	生活動作 (例)	運動 (例)
0.9	睡眠	
1.0	安静に座っている状態	
1.8	立って会話や電話、皿洗い	
2.0	ゆっくり歩行、洗車	
2.3	動物の世話、庭の手入れや水やり	ストレッチ、ピアノの演奏
3.0	普通歩行、子どもの世話	ボウリング、バレーボール、ギター演奏 (立位)
3.3	掃除機をかける、床掃き	身体の動きを伴うスポーツ観戦
3.5	階段下り、風呂掃除、庭の草むしり、台所仕事	軽い体操、ゴルフ、釣り
4.0	階段上り、入浴、通勤、洗濯物を干す	ラジオ体操、卓球

日常的に行う生活動作でも、一週間単位で考えると一定の運動量をこなすことができます。厚生労働省の示す健康維持のための基準 (18 ~ 64 歳) では、3.0METs 以上の運動を一週間合計して 23METs・時以上行うことが推奨されています。仮に 1 日のうちに、洗濯、台所仕事 (朝・晩)、入浴をそれぞれ 30 分こ

した場合の運動量は、洗濯 (4.0METs × 0.5 (h)) + 台所仕事 (3.5METs × 0.5 (h) × 2) + 入浴 (4.0METs × 0.5 (h)) = 7.5METs・時で、一週間継続すれば厚生労働省の基準を満たすことができます。

運動する機会が減った人は、日常生活の中で体を動かす回数を増やすように意識してみてください。

図書館で 借りよう 健康に関する本

「イラストでわかる疲れないカラダの使い方図鑑」

誰でも「カラダのしくみ」を理解でき、誰もが疲れないカラダの使い方ができる本です。「思い込み」をリセットしカラダを“ラク”に使しましょう！



木野村朱美 / 著 中村知史 / イラスト 池田書店

『「ゲーとピー」 たぬきせんせい のびょうきのほん』

病気を通して、体の働きを知る絵本です。どうしてゲーやピーになるのかな？たぬき先生がやさしく教えてくれます。



毛利子来 / ぶん なかのひろたか / え 福音館書店