

あさか訪問通信



健康づくりのための 身体活動基準



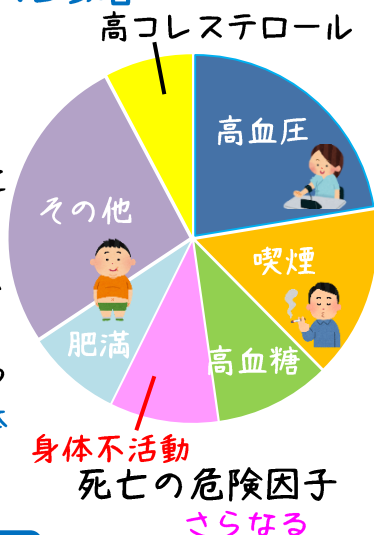
イースター
R4.4月号

死亡の危険因子は『身体不活動』

死因の危険因子1位は高血圧、2位は喫煙、3位は高血糖となっており、これらの対策の多くの方が意識していると思います。

一方、4位の「身体不活動」の対策については意識しているのでしょうか？

体を動かさないことで、心身の機能が低下し、サルコペニア（筋肉の喪失）や廃用症候群を引き起こす危険があります。これを予防するためには、日頃から意識して10分でも多く体を動かす時間を増やすことが大切です。



筋肉減少

身体活動の低下

身体機能の低下

サルコペニア

同時進行

サルコペニア
肥満

肥満

運動器障害

基礎代謝の低下

脂肪の増加

『メッツ』とは？

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、安静にしている時の何倍になるか示してします。あなたが普段身体を動かす量はどれくらいか確認し、今より少しでも増やすことを目指しましょう。65歳以上の方は強度を問わず、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。) **横になったままや座ったままにならないよう**どんな動きでもいいので**毎日40分活動**を行うことをオススメします。

メッツ	生活活動の例	メッツ	運動の例
1.8	立ち話・皿洗い	2.3	ストレッチ
2.0	料理や食材の準備・洗濯	2.5	ヨガ・ビリヤード
2.3	ガーデニング・動物の世話	3.0	社交ダンス・太極拳
2.5	植物の水やり	3.5	軽い筋トレ・軽い体操
3.0	普通で速度で歩行・犬の散歩	4.0	卓球・ラジオ体操第1
3.3	掃除機かけ	4.3	やや早めに歩く
3.5	散歩・風呂掃除・草むしり	4.5	水中歩行・ラジオ体操第2
4.0	階段をゆっくり上る	5.0	かなり早く歩く
5.0	活発に動物と遊ぶ(歩く/走る)	6.0	ゆっくりとしたジョギング
5.8	活発に子供と遊ぶ(歩く/走る)	6.5	山登り(4kg未満の荷物を持って)
8.3	荷物の上の階へ運ぶ	7.0	ジョギング・スキー
8.8	階段を早く上る	8.3	ランニング

★体を活発に動かすことで、**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**などのリスクを下抑えることができます。