



すまいるカフェだより

～2022年3月号 VOL.22～ リハビリテーション科



コロナの影響で運動不足になっていませんか？

2020年に全国の18～69歳にランニング経験者2000人程にアンケートを取った結果、自粛前より運動不足を感じる人は58.6%、体重が増えた人は38.0%、自粛前と比べて体力の減退を感じている人は32.2%いるということがわかりました。

身体活動量の減少は糖尿病、脂質異常症、高血圧、骨粗鬆症、メタボリックシンドロームなどの生活習慣病の発症および発症の進行にかかわります。

COVID-19による重症化のリスクとしても、肥満や一部の生活習慣病が指摘されています。

身体活動+運動で生活習慣病の予防ができますとされています(厚生労働省 健康づくりのための身体活動基準 2013)

18～64歳の方の基準

身体活動

強度が3メッツ以上の身体活動を23メッツ時/週行う。具体的には、歩行又はそれと同等以上の強度の身体活動を毎日60分行う。

運動量

強度が3メッツ以上の運動を4メッツ・時/週行う。具体的には、息が弾み汗をかく程度の運動を60分行う

18～64歳の方の基準

身体活動

強度を問わず、身体活動を10メッツ・時/週行う。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良いので、身体活動を毎日40分行う。

65歳以上の方は運動量に関する記述はありません。

3メッツ以上の身体活動の例 ※メッツとは運動強度の単位のことです

メッツ	身体活動	メッツ	運動
3.0	普通歩行、台所の手伝い、子供の世話	3.0	ボウリング、バレーボール、社交ダンス
3.3	フロア拭き、掃除機、配線工事	3.5	体操(軽・中等度)、ゴルフ、自転車エルゴメーター
3.5	階段を下りる、軽い荷物運び、子供と遊ぶ	4.0	卓球、パワーヨガ、ラジオ体操
4.0	自転車に乗る、階段を上がる(ゆっくり)、動物と遊ぶ	4.8	水泳(ゆっくりとした背泳)
4.5	耕作、家の修繕	5.0	野球、ソフトボール、サーフィン、バレエ
5.0	早歩き、動物と遊ぶ(走る)	6.0	ゆっくりとしたジョギング、バスケットボール
5.8	子供と遊ぶ(歩く/走る)、家具の移動・運搬	6.5	山登り(0～4.1kgの荷物を持って)
7.8	農作業(干し草をまとめる、納屋の掃除)	7.0	ジョギング、サッカー、スキー、スケート
8.8	階段を上る(早く)	10.0	水泳(クロール、69m/分)

3メッツ・時は3メッツの運動を1時間行った場合の運動量です。

3メッツの運動を20分行った場合の運動量は3メッツ×1/3時間=1メッツ・時となります。

具象的な活動の例

台所手伝い 30分を毎日 $1.5 \times 7 = 10.5$ メッツ・時
 掃除 20分を3日 $1.1 \times 3 = 3.3$ メッツ・時
 子供と遊ぶ 20分を3日 $1.1 \times 3 = 3.3$ メッツ・時
 ペットの散歩 20分を毎日 $1.6 \times 7 = 11.2$ メッツ・時



合計 28.3 メッツ・時/週

運動量の例

ジョギング 30分を2日 7.5 メッツ・時

合計 7.5 メッツ・時/週

これだけで生活習慣予防には効果があります。(※18歳～64歳の基準)

身近でできる運動からやってみて生活習慣予防につなげてください!