

# 生活習慣と運動

より良い生活のための、生活習慣・運動・栄養との関連

西綾瀬在宅サービスセンター

作業療法士 高橋 舞

# はじめに：本日の講義ポイント

生活と運動

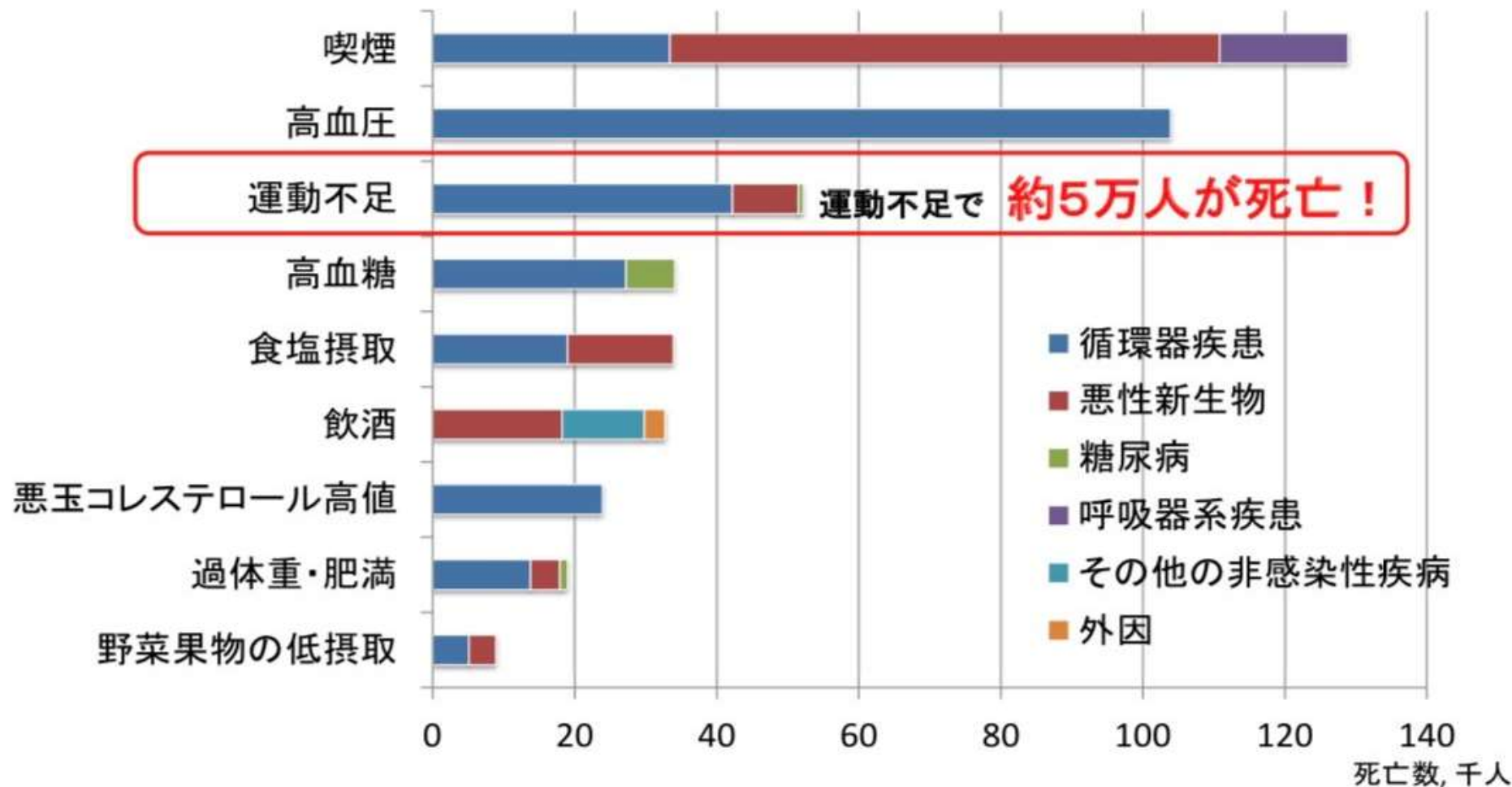
活動とは

メッツとは

運動と消費エネルギーの関係

# わが国では**運動不足**が原因で毎年5万人が死亡!!

2007年の我が国における危険因子に関連する非感染症疾病と外因による死亡数



運動不足による影響

出典) THE LANCET 日本特集号 (2011年9月) 日本: 国民皆保険達成から50年 「なぜ日本国民は健康なのか」

## 生活と運動

- 日常生活の中で、

「継続可能で、無理なく続けられる習慣」

「いつでも、どこでも、誰と（家族）でも安全に行える」

... 「必ず行う動作」 + 「運動」 = 習慣 → 継続

... 「ながら運動」の推奨

- 例) 行動の変容：スクワット → 階段を利用する

習慣化：テレビのCMの間に座ったまま、踵あげ

食後の「ごちそうさま」の時に「立ち座り5回」

歯磨き中、つま先立ちを10回

Q.

高齢者にとって理想の活動量はどのくらい？

# メッツとは

メッツとは**運動や身体活動の強度**の単位です。  
横になったり座って楽にしている安静時の状態を1とした時と比較して  
何倍のエネルギーを消費するかで**活動の強度**を示します。  
それぞれの運動強度（メッツ）で3分以上運動を継続できた場合に  
基準を満たすとされています（表1）。

表1：性・年代別の全身持久力の基準)

年齢	18～39歳	40～59歳	60～69歳
男性	11.0メッツ	10.0メッツ	9.0メッツ
女性	9.5メッツ	8.5メッツ	7.5メッツ

METsとは

## 65歳以上の 身体活動の 基準

### 65歳以上の身体活動（生活活動・運動）の基準

65歳以上の身体活動（生活活動・運動）の基準は、強度を問わず表3に示すような身体活動を週10メッツ・時行います。


具体的には、横になったままや座ったままにならないければ、どんな動きでもよいので、身体活動を毎日40分行います。

十分な体力を有する高齢者は、**3メッツ以上**の運動を含めた身体活動に取り組むことが望ましいです。

# METsとは

METsとは、安静に座っている状態を1METとして、

様々な活動がその何倍のエネルギーを消費するか示した活動強度の指標です。

生活の例	運動の例
立ち話 1.8メッツ 	ヨガ 2.5メッツ 
植物の水やり 2.5メッツ 	軽い筋トレ 3.5メッツ 
犬の散歩 3メッツ 	やや速めに歩く(94m/分) 4.3メッツ 
掃除機かけ 3.3メッツ 	かなり速く歩く(107m/分) 5メッツ 
子どもと活発に遊ぶ 5.8メッツ 	ジョギング 7メッツ 
荷物を上の階へ運ぶ 8.3メッツ 	サイクリング(約20Km/時) 8メッツ 



運動の指標のひとつにメッツ (METs) があります。  
メッツ (METs) とは、安静に座っている状態を 1メッツとして、  
運動の強度(酸素摂取量)を表した値になります(寝ている時は0.9メッツ)。

$$\text{メッツ} \times \text{実施時間 (時間)} \times \text{体重 (kg)} \times 1.05 = \text{消費エネルギー (kcal)}$$

・たとえば、体重60kgの人が普通に1時間歩いたとすると

$$3\text{メッツ} \times 1\text{時間} \times 60\text{kg} \times 1.05 = 189\text{kcal}$$

・同じ人が掃除機で掃除を1時間したとすると

$$3.3\text{メッツ} \times 1\text{時間} \times 60\text{kg} \times 1.05 = 207.9\text{kcal}$$

・歩けない人や雨の日は ストレッチなどを30分続けるだけでも

$$2.3\text{メッツ} \times 0.5\text{時間} \times 60\text{kg} \times 1.05 = 72.5\text{kcal}$$

1日3回行くと、、、

$$72.5\text{kcal} \times 3\text{回} = 217.4\text{kcal}$$

ちなみに…

座っていたり、立っていたりするだけでもカロリーは消費!  
家事の中にストレッチを加えるとダイエットにも効果的!

## METSとKcalの 関係性

ご清聴  
ありがとうございました。  
ございました。