



生活機能低下予防のために…

活動量を保ちましょう！



日常の身体活動量を増やすことで、生活習慣病や認知機能低下等の予防になることや、中強度の運動によって風邪をひきにくくなること等が報告されています。したいこと・望む暮らしの維持・実現のためにも活動量を保ちましょう。

<65 歳以上の身体活動（生活活動・運動）の基準>
強度を問わず、身体活動を 1 週間で 10 メッツ・時行う。

※ メッツ (METs) とは…メッツは、運動の強さの単位のことです。安静時を 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たものです。例えば、料理 (2.0 メッツ) を 30 分間すると、 $2.0 (\text{メッツ}) \times 0.5 (\text{時間}) = 1.0 \text{メッツ} \cdot \text{時}$ となります。

メッツ	生活活動・運動の例
1. 8	立位(会話、電話、読書)、皿洗い
2. 0	ゆっくりした歩行 (平地、53m/分未満、散歩または家の中)、料理や食材の準備 (立位、座位)、洗濯
2. 3	ガーデニング、ストレッチング、ピアノの演奏
2. 5	掃除 (整頓、ゴミ捨て)、植物への水やり、ヨガ、ビリヤード
2. 8	ゆっくりした歩行 (平地、53m/分)、座って行うラジオ体操
3. 0	普通の歩行 (平地、67m/分、犬を連れて)、電動アシスト付き自転車に乗る、ボウリング、バレーボール、社交ダンス、太極拳、ゴルフ (打ちっ放し)
3. 3	カーペット掃き、フロア掃き、掃除機掛け
3. 5	荷づくり、床磨き、風呂掃除、庭の草むしり、軽い筋力トレーニング、階段を下りる体操、楽に自転車に乗る (148m/分)、釣り、スクーター・バイクの運転
4. 0	ラジオ体操第 1、自転車に乗る (268m/分)、ゆっくり階段を上る、卓球洗濯物干し
4. 3	やや速歩、ゴルフ (ラウンドを回る)
4. 5	耕作、家の修繕、水中歩行 (中等度)、ラジオ体操第 2、テニス (ダブルス)
5. 0	かなり速歩 (平地、107m/分)、動物と遊ぶ (歩く/走る、活発に)、野球サーフィン、バレエ
5. 5	バドミントン、シャベルで土や泥をすくう
5. 8	子どもと遊ぶ(歩く/走る、活発に)、家具・家財道具の移動・運搬
6. 0	水泳 (のんびり泳ぐ)、バスケットボール、ウエイトトレーニング
6. 5	山登り (軽装)
7. 0	ジョギング、サッカー、スキー、スケート
7. 3	エアロビクス、山登り (重装備)、テニス (シングルス)
8. 0	重い荷物の運搬
8. 3	荷物を上の階へ運ぶ、ランニング(134m/分)、水泳(クロール、ふつうの速さ)
10. 3	柔道、空手

【引用文献】健康づくりのための身体活動基準 2013、健康づくりのための運動基準 2006 改定のためのシステマティックレビュー、国立健康・栄養研究所・改訂版『身体活動のメッツ (METs) 表』