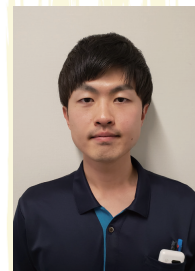




KUMASOU

訪問リハビリコラム



理学療法士
担当：訪問リハビリ
小林 聖崇

“METsを活用しよう!”

生活習慣病予防や健康な体づくりを意識した時に、どの程度の運動を行えばいいのか？
また、取り組んでいる運動はどの程度の影響があるのか意識したことはありますか？

METsは身体活動の強さを表すもので、私たちが安静に椅子に座っている状態を1METsとし、その何倍に相当するかを表します。

このMETsを活用することで大まかな消費カロリーを計算することもできます。

また、運動だけでなく家事などの生活動作でも身体活動の程度が定められています。

【運動活動】

- 2.3METs：ストレッチ
- 3.5METs：軽い筋トレ
- 4.3METs：やや速歩（93m/分）
- 5.0METs：かなり速歩
- 6.0METs：ゆっくりとしたジョギング

【生活活動】

- 1.8METs：皿洗い
- 2.0METs：料理、洗濯
- 3.0METs：普通歩行（67m/分）
- 3.3METs：掃除機
- 3.5METs：歩行（75～85m/分）、風呂掃除
- 4.0METs：階段をゆっくり上る

運動内容から
計算して
みよう!!

身体活動量 (METs・時) = 身体活動の強度 (METs) × 時間 (時)

(例 体重 60kg の人が 30 分かけて散歩した場合。)

運動強度：3 (METs) × 0.5 (時間) = 1.5 (METs・時)

消費 kcal：1.5 (METs・時) × 60 (kg) × 1.05 = 95kcal



どのくらい動けば良いのか？

厚生労働省が策定した
「健康づくりのための身体活動

・運動ガイド2023」では

高齢者 週15METs・時 以上とされて
います。

・生活活動 歩行又はそれと同等以上の
(3METs以上の強度) 身体活動を1日40分
以上 (1日約6,000歩以上)

・運動活動 有酸素運動、筋力トレーニ
ング、バランス運動、柔軟運動
などの運動を週2～3日

早歩きで散歩を行った場合は「やや速歩の4.3METs」にあたるので、消費カロリーは約135kcalとなります。少し速さを意識するだけで、身体活動の強さや消費kcalに影響があります。

運動は安全に継続することが大切です。40分歩くことがきつければ分割するなど、ご自身にあった方法で行ってみましょう。運動だけでなく日常生活でも身体を動かす機会もあります。寝たきりにならないよう、少しでも身体を動かしていきましょう。

訪問リハビリテーション TEL:070-6470-8404 瀧澤

社会医療法人 熊谷総合病院

