

なるほど健康講座

『健康づくりのための身体活動について』



ハーモニークリニック  
副院長 市川 聡子

日頃から体を動かすことで、肥満や生活習慣病の発症や、これを原因とした病気の死亡リスクを下げることができると言われています。高齢者の寝たきりや生活機能の低下予防にもつながると言われており、日常的に積極的に体を動かす習慣を取り入れ、健康維持・増進につとめていきたいものです。ここでは、身体活動量の単位『メッツ』を使用し、健康づくりのための身体活動についてお話しします。(持病がある方はまず、主治医に相談しましょう。病気によっては過度な負担がかけられない場合があるためです。)

身体活動の強さを「メッツ」という単位で表します

家事・労働・通勤などの日常生活のための活動(生活活動)と、運動を合わせたものを身体活動といえます。身体活動の強さを「メッツ」という単位で表します。例えば、「座っている状態」1メッツ、「立っている状態」2メッツ、「歩く」3メッツ、「軽い早歩き・自転車こぎ」4メッツ

「かなり早く歩く」5メッツ、「ジョギング」6メッツ」と数えます。

まずは生活活動を意識してみよう

生活活動量の目標として、65歳未満の人は、3メッツ以上の活動(歩行またはそれと同等以上の強度)を毎日60分、65歳以上の人は、強度を問わず毎日40分以上活動するように推奨されています。例えば、3メッツ以上の生活活動としては、歩く・階段の上り下りをするなどの移動や、掃除機かけ・庭掃除・洗車・風呂掃除・草むしりなどがあります。車椅子を押しての移動や高齢者の介護は4メッツになります。

週2回は意識的に運動しましょう

世代を問わず、30分以上の運動を週2回以上行うように推奨されています。特に65歳未満の方は、3メッツ以上の強度の運動を1週間あたり60分以上行うよう目標設定されています。65歳以上の方も、無理なくできる範囲で週2回以上意識的に運動を試みましょう。例えば、早足のウォーキング(4メッツ)を週に2回、30分ずつやっても目標に到達します。(参考:3メッツはポウリング・ゲートボール、3.5メッツはゴルフ、4メッツはラジオ体操第1・卓球、4.5メッツはラジオ体操第2・水中歩行、5メッツは野球・ソフトボール、6メッツはゆっくり水泳)

積極的に内臓脂肪を落としたい方は

内臓脂肪を確実に落としたい場合は、さ

らなる運動量(3メッツ以上の強度の運動を毎週150分以上)が必要となります。例えば、早足のウォーキング(4メッツ)ですと、1日30分ずつ、週5日行うことでクリアされます。

人生100年時代に突入したと言われる昨今、元気で長生きするためには上手に体を動かすことが欠かせません。健康づくりの一環に、ぜひご自分の日頃の活動を見直してみてください。

	動作の代表例	生活活動	運動
1メッツ	座る	裁縫	
2メッツ	立つ	皿洗い・調理・ガーデニング	ストレッチ
3メッツ	歩く	階段上り下り・掃除機かけ 庭掃除・洗車	ポウリング ゆっくり社交ダンス ゲートボール
3.5メッツ		風呂掃除・草むしり	ゴルフ・釣り
4メッツ	軽い早歩き	洗濯物を干す・車椅子を押す 高齢者の介護・農作業	ラジオ体操第1 卓球
4.5メッツ		家の修繕	ラジオ体操第2 水中歩行
5メッツ	かなり早歩き	活発に動物と遊ぶ	野球・ソフトボール
6メッツ	ジョギング	やや早めに階段を上る	ゆっくり水泳

参考:メッツ表(注:活動の仕方によってメッツは変動します)