

# 生活不活発病に負けるな！

## 健康づくりのための身体活動量チェック

新潟県リハビリテーション専門職協議会

(公) 新潟県理学療法士会

(公) 新潟県作業療法士会

(一) 新潟県言語聴覚士会

動くことが少なくなると「生活不活発病」になる可能性があります。健康づくりのための身体活動（生活活動・運動）の目安となるMETs（メッツ）で、ご自身の活動量をチェックしてみましょう！

- METs（メッツ）とは身体活動の強さを、安静時の何倍に相当するかを表す単位で、座って安静にしている状態が1 METsとなります。
- 65歳以上の方の身体活動の目安は、身体活動の強さは問わず**毎日40分の身体活動を行うこと**です。
- 十分な体力のある高齢者は、**3 METs以上の身体活動**を行うことが望ましいとされています。
- 身体活動量の増加で、**糖尿病、循環器疾患、がんや認知症のリスクが低減**できます。

健康づくりのための身体活動基準2013より引用



「通いの場」での介護予防事業に関わるリハ専門職が読むマニュアルより引用

# 生活不活発病とは？

動かないこと（生活が不活発になること）が続き、身体や頭の動きが低下してしまうことをいいます。

外出等を控えすぎて「生活不活発」による**健康への影響が危惧**されます！

自宅でも仕事や役割を持ちましょう！

家庭内で担う仕事や役割を増やすことで生活機能維持になります。

- |         |           |           |
|---------|-----------|-----------|
| ・ 食事の支度 | ・ 庭のお手入れ  | ・ 窓ふき     |
| ・ 雑巾がけ  | ・ ごみ捨て    | ・ 洗濯      |
| ・ 掃除機かけ | ・ 漬物づくり   | ・ お孫さんの世話 |
| ・ お風呂掃除 | ・ 草むしり    | ・ 親族の介護   |
| ・ トイレ掃除 | ・ ペットのお世話 | 等         |

- ・ 散歩を1時間すると3.5METsですので、安静にしている時の3.5倍の運動量があります。
- ・ **調理、掃除、洗濯**などの家事を**合わせて1時間**行くと、**散歩と同様の運動量**となります。
- ・ 草むしりや庭木の手入れを1時間すると、散歩するよりも活動量があります。
- ・ 体重60kgの方が3.5METsの家事を10分間行った場合のエネルギーは35kcalになります。35kcalは歩数に換算すると約1000歩になります。

みなさんの1日の身体活動を書き出してみましょう！

- ・
- ・
- ・
- ・

自宅でもできることはたくさんあります。  
身の回りや、生活の中でも運動と同様の活動量があります。