



## ～運動のすすめ～ 運動強度と Mets について



今日はよく動いた、どのくらいカロリーを消費したのだろう。という場合、どうやって計算したらよいのでしょうか。実は「METs (メッツ)」という便利な単位があります。

MET s は「Metabolic equivalents」の略で、活動・運動を行った時に安静状態の何倍の代謝(カロリー消費)をしているかを表しています。これはリハビリテーションの運動量の目安にも用いられますし、運動だけではなく日常生活にも対応しています。

私たちは、座って安静にしている状態でも「基礎代謝」というエネルギー消費が起こり、これを 1 METs とします。たとえば歩行は 3METs で安静時の 3 倍のエネルギー消費量です。

厚生労働省は、「健康づくりのための身体活動基準 2013」で、身体活動の増加でリスクを低減できるものとして、従来の糖尿病・循環器疾患等に加え、がんやロコモティブシンドローム・認知症が含まれるとし、18～64 歳の運動リスクがない人で、3METs 以上の強度のある身体活動・運動を 1 日 60 分、1 週間に 23 メッツ・時、行うという目標を設定しました。

こちらの表は MET s 表の一部です。

さまざまな身体活動のメッツ (生活活動)	
1.5	入浴、食事、座位での仕事
2.0	洗濯、料理、洗顔
2.5	皿洗い、植物の水やり、リネン交換
3.0	歩行、窓ふき、子供の世話
3.5	掃除機での掃除、幼児を背負っての移動
3.8	ウォーキング (93m/分)、風呂掃除
4.0	庭掃除、徒歩通勤・通学、高齢者の介護

スポーツになると、水中歩行 4.0、フラダンス 4.5、ジョギング 7.0、ランニング 8.0 といったところですが、もっとたくさんありますが、家事も立派な運動だとお分かりいただけましたか。計算は面倒かもしれませんが、ちょっと疲れたとかだいたい運動したとかは感覚的で記録に残りにくいものでした。しかし数値化することで、目標達成度がはっきりすると思います。

## METs(メッツ)から 消費カロリーを計算するには

消費カロリー(kcal) =



$1.05 \times \text{メッツ} \times \text{時間} \times \text{体重(kg)}$

(例) 植物の水やり

「2.5METs の運動を 1 時間、体重 55kg の場合」

$1.05 \times 2.5 \times 1.0(\text{時間}) \times 55(\text{kg})$

$= 144.375 \text{ (kcal)}$

昔は、運動は激しいほうが効果があるといった雰囲気でしたが、現在は自覚症状として「楽である」～「ややきつい」程度の軽い「有酸素運動」が勧められています。筋肉痛にならないように、無理せず楽しく続けてください。

医長・脳神経リハビリテーション科 藤田 晃司

## 入院患者様を対象とした歯科診療

8 月より当院に入院されている患者様(希望者)を対象に、週 2 回火曜日と木曜日に訪問による歯科診療を行っています。歯や歯茎の痛み、義歯の作成、嚥下機能等についてご相談いただけます。

