

メッツを知って運動習慣を!

メッツって何ですか?



メッツ(METs)は、身体活動の強さを表す単位です。運動で消費するカロリーが、安静にしているときの何倍になるかを表しています。あなたがふだん身体を動かす量はどれくらいを確認し、今より少しでも増やすことを目指しましょう。

どんな予防効果がありますか?

活発に身体を動かすことで、糖尿病・心臓病・脳卒中・がん・ロコモティブシンドローム・うつ・認知症などのリスクを下げることができると、厚生労働省が発表しています。



身体を動かすといっても、どれくらい必要ですか?

65歳以上の方のメッツを活用した運動基準は、「**1週間に10メッツ・時**」です。(1メッツの活動を1時間行くと、1メッツ・時になります。)また、どんな動きでもよいので「毎日40分」の活動を行うことが勧められています。表のように、ストレッチや体操といった運動だけでなく、皿洗いや掃除機かけなど日常生活で身体を動かすこと(生活活動)もたくさんあります。今よりも毎日「10分多く行う」など、目標を立てましょう!

「メッツ・時」を計算しましょう。

強度(メッツ)に実施時間(時)をかけると、身体活動の量(メッツ・時)が分かります。

【例】 ★普通の速さで1時間歩いた場合

$$3.0 \text{ メッツ} \times 1 \text{ 時間} = 3.0 \text{ メッツ} \cdot \text{時}$$


★犬の散歩を30分行った場合

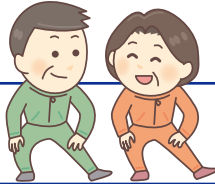
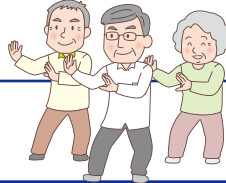
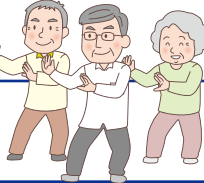




$$3.0 \text{ メッツ} \times 0.5 \text{ 時間} = 1.5 \text{ メッツ} \cdot \text{時}$$

〈実施時間を分で計算すると〉

$$3.0 \text{ メッツ} \times 30 \text{ 分} \div 60 = 1.5 \text{ メッツ} \cdot \text{時}$$



メッツ	生活活動の例
1.8	立ち話・立って電話をする・皿洗い 
2.0	非常にゆっくりした歩行（家の中）・料理や食材の準備・洗濯
2.3	ガーデニング・動物の世話・ピアノの演奏
2.5	植物の水やり
3.0	普通の速さの歩行（67m/分）・犬の散歩・電動自転車に乗る・立ってギターの演奏 
3.3	掃除機かけ・体を動かすスポーツ観戦 
3.5	散歩（75m～85m/分）・モップかけ・床磨き・風呂掃除・庭の草むしり・車椅子を押す
4.0	自転車に乗る（16km/時未満）・階段をゆっくり上る 
5.0	動物と活発に遊ぶ（歩く/走る）
5.8	子供と活発に遊ぶ（歩く/走る） 
8.3	荷物を上の階へ運ぶ 
8.8	階段を速く上る

メッツ	運動の例
2.3	ストレッチ 
2.5	ヨガ・ビリヤード 
3.0	社交ダンス・太極拳 
3.5	軽い筋トレ・家での軽い体操 
4.0	卓球・ラジオ体操第1 
4.3	やや速めに歩く（94m/分）
4.5	水中歩行・ラジオ体操第2
5.0	かなり速く歩く（107m/分）
6.0	ゆっくりとしたジョギング・のんびり泳ぐ 
6.5	山登り（4kg未満の荷物を持って）
7.0	ジョギング・スキー
8.0	サイクリング（約20km/時） 
8.3	ランニング（134m/分）

