

## ～METs を日常生活に取り入れましょう～

### METs とは

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（酸素消費）をしているかを表した数値**になります。運動処方（その人に合った運動強度・種類の提示）に使われてきたもので、日常で無意識で行っている運動、つまり**身体活動の強度を示す単位**のことです。例えば、階段を上る、掃除機をかける、子どもと遊ぶ、といった日々の行動が、安静時の何倍の代謝量というように表すことができます。



#### 計算方法

$$\text{METs} \cdot \text{時} = \text{METs} \times \text{運動時間(h)}$$



例) 散歩=3METs の運動を 1 時間行う  
 $3(\text{METs}) \times 1(\text{時間}) = 3(\text{METs})$

例) 散歩=3METs の運動を 30 分行う、(30 分=0.5 時間)  
 $3(\text{METs}) \times 0.5(\text{時間}) = 1.5(\text{METs})$

### 1 日どれぐらいの METs を目安に生活活動を行えばよいのでしょうか？

・18～64 歳では、**3METs 以上の身体活動を 1 週間に 23METs・時**行うこととされています。具体的には、歩行（またはそれと同等以上の強度の身体活動）を**毎日 60 分**行うことが理想です。

・65 歳以上では、運動強度を問わず身体活動を **1 週間に 10METs・時**行う事とされています。具体的には毎日 40 分程度行うことが理想です。

※METs 表を参照

### METs 表※

METs	3METs未満の生活活動(例)
1.8	立位(会話、電話、読書)、皿洗い
2	料理や食材の準備、洗濯、洗車
2.2	子供と遊ぶ(座位)、ストレッチ
2.5	植物への水やり、子供の世話
2.8	ゆっくりとした歩行(53m/分)、ラジオ体操、子供・動物と遊ぶ(立位)

METs	3METs以上の生活活動(例)
3	普通歩行(67m/分)、子供の世話(立位)、台所の手伝い
3.3	カーペット拭き、フロア拭き、掃除機
3.5	階段を下りる、モップ掛け、床磨き、風呂掃除、草むしり、子供と遊ぶ(歩く/走る)
4	階段を上る、動物と遊ぶ(歩く/走る)
5	速歩(100m/分)

### 運動療法で大事なことは、継続することです！！

まずは楽にできるところから始めて、毎日つづけられそうな負荷を自分で見つけて継続する事が重要です。(理想は楽である～やや楽である程度)

慣れてきたら徐々に回数や強度をあげて行きましょう

文責：リハビリテーション科 晴山隼