

ケアステージタイムズ

今月のトピックス

実は運動よりも運動をしているかも…？

桜が咲き、暖かく気持ちのいい日が続いていますが、世の中はコロナウイルスが流行し、なんだか散歩へ行くのも億劫になり、運動をする機会が減っている方も少なくないのではないのでしょうか？

運動を行うときにはたくさんのエネルギーを消費しますが、実は日常生活に必要な家事などの身体活動を行うときにもエネルギーを消費します。

メッツ(Mets)という言葉聞いたことはありませんか？メッツとは運動によるエネルギー消費量が安静にしている時の何倍に相当するかを表す単位のことです。

例えば、安静にしている状態が「1メッツ」、普通に歩いている時は「3メッツ」となります。

メッツ	生活活動の例	メッツ	運動の例
1.8	立ち話・立って電話をする・血洗い	2.3	ストレッチ
2.0	非常にゆっくりした歩行(家中)・料理や食材の準備・洗濯	2.5	ヨガ・ビリヤード
2.3	ガーデニング・動物の世話・ピアノの演奏	3.0	社交ダンス・太極拳
2.5	植物の水やり	3.5	軽い筋トレ・家での軽い体操
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	4.0	卓球・ラジオ体操第1
3.3	掃除機かけ・体を動かすスポーツ観戦	4.3	やや速めに歩く(94m/分)
3.5	散歩(75~85m/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	4.5	水中歩行・ラジオ体操第2
4.0	自転車に乗る(16km/時未満)・階段をゆっくり上る	5.0	かなり速く歩く(107m/分)
5.0	動物と活発に遊ぶ(歩く/走る)	6.0	ゆっくりとしたジョギング・のんびり泳ぐ
5.8	子どもと活発に遊ぶ(歩く/走る)	6.5	山登り(4kg未満の荷物を持って)
8.3	荷物を上の階へ運ぶ	7.0	ジョギング・スキー
8.8	階段を速く上る	8.0	サイクリング(約20km/時)
		8.3	ランニング(134m/分)

65歳以上の基準は「1週間に10メッツ」とされています。

具体的には、毎日40分程度、体を動かすことが推奨されていますが、生活活動の例を見ると、日常生活の中で誰でも取り組みやすい活動がたくさんあります。

立ち話をしてから、お昼に放映されているラジオ体操1・2をしたら、あっという間に1週間の目標を超えてしまいますね。

「今日も散歩へ行けなかった。」「運動しなかったなあ」ではなく、「今日は掃除機をかけた!」「立ち話も運動よ～」と出来る範囲のエネルギー消費を目指していきましょう。エネルギーを消費したら、栄養のある食事もお忘れませんようお願いいたします。

(作業療法士 米井)

今後の行事・イベント情報

4月の行事 3月28日~4月3日
お花見ドライブ

今年は例年より早い開花となりました。市内の桜を車内からご覧いただけます。



デイサービス空き状況

月曜	火曜	水曜	木曜	金曜	土曜
△	△	△	○	△	△

○: 空き有り △: 若干名のみ

詳しくはインターネットの情報をご覧ください。

「ケアウィンド」検索