

運動の「なぜ？」を解き明かします

## ～「必要だとわかっていること」編～

庭の手入れや家の大掃除など、普段やらない様な作業をした後に筋肉痛になったことはありませんか？そんな時、「運動不足だな…」と心の中でつぶやく自分に気づき、「必要なのはわかっているけど」と、取り組みへの思案をしてみるものの、大きな負担感に尻込みしてみたり…。必要だったらやるべきなのに何故実行できないのでしょうか。邪魔をしている要因の一つに、必要量がわからず、それ以上に覚悟していることが考えられます。身体にいいとされる運動を際限なく実行しなければ健康は維持できないのでしょうか？今回はその目安についてお伝えします。

前回の「生活の全てを運動として捉える」ことからステップアップして、運動の強度と量を確認してみましょう。意外に目標のハードルは低く、実行できそうな量だと思います。

まずは計算、そして実行あれ！頭も使った運動で負担なく、効率よく、結果よくと参りましょう。身体は行動に正直な結果を与えてくれます。

### \*健康づくり(生活習慣病発症予防)のための身体活動量の目標\*

1週間に合計23エクササイズ活発な身体活動(運動・生活活動)を！

そのうち4エクササイズは活発な運動を！

#### ★エクササイズ (EX) = メッツ × 活動時間 (メッツ・時)

身体活動の量を表す単位で、身体活動の強度(METSメッツ)に身体活動の実施時間(時)をかけたもの

※1エクササイズに相当する消費エネルギー消費量は体重によって異なります

#### ★エネルギー消費量 (kcal) ÷ 1.05 × エクササイズ (メッツ・時) × 体重 (kg)

##### 【3メッツ以上の生活活動(抜粋)】

3.0	普通歩行(平地67m/分、犬の散歩、買い物など)、屋内の掃除、家財道具の片づけ、階段を下りる
3.5	モップ、掃除機、箱詰め作業、軽い荷物運び
4.0	速歩、(平地95m/分程度)、自転車に乗る 子供と遊ぶ(徒歩/走る:中等度)、屋根の雪下ろし
4.5	苗木の植栽、庭の草むしり、耕作、農作業:家畜に草を与える
5.0	子供と遊ぶ・動物の世話(歩く/走る:活発に)
6.0	家具、家財道具の移動・運搬、スコップで雪かきをする
8.0	運搬(重い負荷)、農作業:干し草をまとめる、納屋の掃除、階段を上がる

##### 【3メッツ以上の運動(抜粋)】

3.0	自転車エルゴメーター(50ワット) ウエイトトレーニング(軽・中等度)、ボーリング、バレーボール
3.5	体操(家で、軽中等度)、ゴルフ(カートを使って、待ち時間を除く)
4.0	速歩、(平地95~100m/分程度)、水中運動、卓球、太極拳、アクアビクス
4.5	バドミントン、ゴルフ(クラブを自分で運ぶ、待ち時間を除く)
5.0	ソフトボール、野球、子供の遊び(石蹴り、ドッジボール)
5.5	自転車エルゴメーター(100ワット)、軽い活動
6.0	ウエイトトレーニング(高強度、ボテイビル)、ジャズダンス、 スイミング:ゆっくりしたストローク
6.5	エアロビクス
7.0	ジョギング、サッカー、テニス、水泳:背泳、スケート、スキー
8.0	サイクリング(20km/時)、ランニング:134/分、 水泳:クロール(45m/分)
10.0	ランニング(161m/分、キックボクシング、ラグビー、水泳:平泳ぎ)
11.0	水泳:バタフライ、水泳:クロール(70m/分)
15.0	ランニング:階段を上がる

##### 【3メッツ未満の活動(抜粋)】

1.2	静かに立つ
1.3	本や新聞等を読む(座位)
1.5	座位での会話、電話、読書、食事 軽いオフィスワーク
1.8	立位での会話、電話、読書
2.0	料理の食材の準備(立位、座位)、洗濯物を洗う しまう、着替え、シャワーを浴びる、ゆっくりした 歩行(平地、非常に遅い=54m/分未満)
2.3	血洗い(立位)、アイロンがけ 立ち仕事(店員など)
2.5	ストレッチング、ヨガ、掃除(軽い) 子供と遊ぶ(軽い)、片付け、植物への水やり ピアノ、キャッチボール 子供を乗せたベビーカーを押すまたは子供と歩く ゆっくりした歩行(平地、遅い=54m/分)
2.8	子供と遊ぶ(立位、軽度)・動物の世話(軽度)

健康づくりのための運動指針2006  
厚生労働省 より

※詳しいメッツ表が必要な方は小幡まで



南部病院 生活習慣病センター  
健康運動指導士 小幡 美和

■次号は「なかなか続けられないこと」編を掲載します。