

メッツを知って運動習慣を！

坂下厚生総合病院 リハビリテーション科
作業療法士 半谷弘美

「運動習慣」よく耳にする言葉かと思います。運動といっても、生活の中の活動やスポーツなど様々な運動があります。そしてその運動の強度を表す単位にメッツ(METs)というものがあります。今回はその紹介をしてみたいと思います。

メッツとは？

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。ふだん身体を動かす量はどれぐらいかを確認する目安になります。

メッツを活用した運動基準は？

- ☆18～64 歳の方：1 週間で 3 メッツ以上の身体活動を 23 メッツ・時以上
- ☆ 65 歳以上の方：1 週間で 3 メッツ以上の身体活動を 15 メッツ・時以上

「メッツ・時」という単位は、メッツと活動時間をかけあわせたものです。たとえば、3 メッツ以上の活動を 1 時間行くと、3 メッツ・時となります。

「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

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

★犬の散歩を30分行った場合







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

〈実施時間を分で計算すると〉

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



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） 

さあ! 体を動かしましょう!

メッツは運動強度や、消費カロリーを把握するのに便利な単位です。

上記の表で日常動作をメッツで見ると、思っている以上にエネルギーを消費する活動があることに気づきます。

特別なトレーニングやスポーツだけが運動ではありません。運動が苦手な方やなかなか習慣的に運動が出来ない方は、メッツが高い日常の動作を意識してみてください。

どんな動きでも良いので「毎日40分」の活動を行うことが勧められています。

今よりも毎日10分多く行うなど、目標を立てて行なってみましょう。

健康状態や体力などの個人差を考慮し、できることから少しずつ取り組むことが大切です。

—メッツを上手く利用して、健康な体づくりを目指しましょう—