



## 日常生活でこころも体も燃やそう ～掃除・洗濯・炊事などで生活習慣病を予防しましょう！～



運動と同じ効果が期待できる日常生活での掃除・洗濯・炊事などで生活習慣病の予防をして、健康で豊かな人生を送りましょう。体に丁度良い活動量を知るために【メッツ】と【エクササイズ】という考え方を紹介させていただきます。今までの生活に少しの活動量を増やすことで、運動と同じ効果があります。

【メッツ】とは運動の強度を表す際に用いる単位のことです。座って安静にしている状態を1メッツといいます。身体活動が安静時の何倍に相当するかで運動の強さを表すことができます。例えば、普通歩行は安静時の約3倍に相当しますので、3メッツの運動といいます。このメッツに身体活動の時間をかけたものを【エクササイズ(Ex)】と呼び活動運動量を表します。

$$\text{メッツ} \times \text{実施時間} = \text{エクササイズ(Ex)}$$

医学的には週に23エクササイズの運動を行うとメタボリックシンドロームなどの生活習慣病の予防に高い効果があるといわれています。

この基準を普通歩行のみで満たそうとすると、3メッツ×1時間(60分)=3エクササイズになるので、8時間の普通歩行が必要です。普段、あまり運動をされない人にとって週に約8時間の散歩(普通歩行)は簡単なことではありません。そこで日常生活の身体活動に置き換えて考えてみましょう。下の表をご覧ください。

メッツ	身体活動内容	換算表
1	テレビ・音楽鑑賞・車に乗る	
2	料理の準備・洗濯物を洗う・ゆっくりとした歩行	
2.5	ストレッチング・拭き掃除・料理の片付け・子供と歩く・植物への水やり	
3	普通歩行・トイレ掃除・風呂掃除・日曜大工・階段を降りる	
3.5	モップ掃除・掃除機	
4	速歩・自転車に乗る・高齢者の介護・車椅子を押す	
4.5	庭の草むしり・農作業	
5	かなりの速歩・子供と遊ぶ・動物の散歩	
6	家具の運搬・草刈り	

### 自宅でできる1週間の生活習慣病予防メニュー (例)

料理の準備(2メッツ×1時間)+拭き掃除(2.5メッツ×1時間)+トイレ掃除(3メッツ×1時間)+掃除機かけ(3.5メッツ×1時間)+高齢者の介護(4メッツ×1時間)+庭の草むしり(4.5メッツ×1時間)+子供と遊ぶ(5メッツ×1時間)=合計24.5エクササイズ

特別にスポーツや運動をしなくても、日常生活の中に運動と同じ活動量のものがあります。それらをちょっとプラスして実施するだけで、週に23エクササイズ以上の運動と同じ効果が期待できます。この機会に日常生活の活動量をもう一度見直し、積極的に生活習慣病予防に取り組まれてはいかがでしょうか。