ろうさい病院便り

第70号

令和8年8月1日号広報ちはら台へ掲載しました

日常生活の活動も運動の１つです

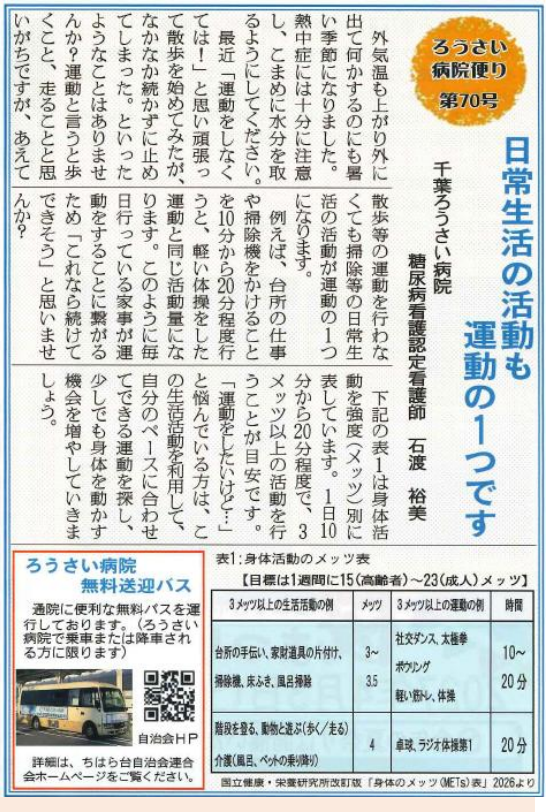
千葉ろうさい病院
糖尿病看護認定看護師　石渡　裕美

外気温も上がり外に出て何かするのにも暑い季節になりました。熱中症には十分に注意し、こまめに水分を取るようにしてください。最近「運動をしなくては！」と思い頑張って散歩を始めてみたが、なかなか続かずに止めてしまった。といったようなことはありませんか？運動と言うと歩くこと、走ることと思いがちですが、あえて散歩等の運動を行わなくても掃除等の日常生活の活動が運動の１つになります。例えば、台所の仕事や掃除機をかけることを10分から20分程度行うと、軽い体操をした運動と同じ活動量になります。このように毎日行っている家事が運動をすることに繋がるため「これなら続けてできそう。」と思いませんか？

下記の表1は身体活動を強度（メッツ）別に表しています。１日10分から20分程度で、3メッツ以上の活動を行うことが目安です。「運動をしたいけど。。。」と悩んでいる方は、この生活活動を利用して、自分のペースに合わせてできる運動を探し、少しでも身体を動かす機会を増やしていきましょう。

表１：身体活動のメッツ表

【目標は１週間に15（高齢者）～23（成人）メッツ】

3メッツ以上の生活活動の例	メッツ	3メッツ以上の運動の例	時間
台所の手伝い、家財道具の片付け、掃除機、床ふき、風呂掃除	3～3.5	社交ダンス、太極拳 ボウリング 軽い筋トレ、体操	10～20分
階段を登る、動物と遊ぶ（歩く／走る） 介護（風呂、ベットの乗り降り）	4	卓球、ラジオ体操第1	20分

国立健康・栄養研究所改訂版「身体のメッツ（METｓ）表」2026より