

## 健康豆知識

### ～運動不足!? Let's チェック!～

(健康づくりのための運動指針 2006)

今話題のメタボリック症候群。いわば食べ過ぎ&運動不足病。運動不足という言葉に、どきりとする方も多いのでは? ただ運動不足と一口にいても具体的にどれだけ活動すべきかわかりませんよね。

運動以外にも、毎日の通勤や犬の散歩、買い物時の自転車等、私たちは色々活動しています。

これらの労働・通勤・通学・家事などは「生活活動」といいます。一方、体力の維持・向上をめざして行う活動が「運動」です。

両方を足して、1週間で23エクササイズ(そのうち4エクササイズ以上は、運動を)を目標にしましょう。

## “エクササイズ”とは?

これが足りているかでチェック。週に、何メッツ\*の運動を何時間しているでしょうか? 三メッツ以上の活動で計算します。

\*メッツ=身体活動の強さを表します。安静に座っている状態が1メッツとし、活動量が増えるほど値も上がります。左下の図を参考に計算してみましょう

### “エクササイズ”の求め方

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

例えば 家の掃除(3メッツ)を1時間行くと、  
→ 3メッツ × 1時間 = 3エクササイズ

### 例題

会社勤めのメタボさん、  
往復30分かけて通勤し(週5日)、  
土日には子どもと公園で遊びます。

- 4.0メッツ × 0.5時間 × 5日間 = 10エクササイズ
  - 4.0メッツ × 1時間 × 2日間 = 8エクササイズ
- 合計 = 18エクササイズ

「目標23エクササイズ」に…5エクササイズ 足りない!!

…そこで、週5日、散歩を20分とりました。

- 3.0メッツ × 0.3時間 × 5日間 = 5エクササイズ
- 合計 = 25エクササイズ…達成!

### 3.0メッツの活動

- 普通の歩行・犬の散歩
- 屋内掃除
- 階段を下りる
- 子供の世話(立位)

20分で1エクササイズ

図 3.0メッツ以上の活動

### 3.5メッツの活動

- 掃除機
- 軽い荷物運び
- 軽い体操
- ゴルフ(カートを使って)

17分で1エクササイズ

### 4.0メッツの活動

- 速歩・自転車に乗る
- 通勤
- 水中運動
- 子供と遊ぶ

15分で1エクササイズ

### 4.5メッツの活動

- 庭の手入れ・草むしり
- 耕作・農作業
- 家畜の餌やり
- バトミントン

13分で1エクササイズ

### 5.0メッツの活動

- かなり速歩
- 野球
- 子供と遊ぶ(活発に)
- 動物の世話

12分で1エクササイズ

## ウォーキングQ&A

Q. 冬のウォーキングの注意は?

A. 冬は体が冷えて筋肉が硬くなっています。出発前に準備運動で筋肉をほぐしておきましょう。

また、暖かい室内から急に寒い所に出ると、温度変化で血管が収縮し血圧を上げる原因に。血圧の高い人は、できるだけ暖かい時間帯を選んで歩く、家の中で準備運動をして体を温めてから出かけるなどの工夫を。

**服装** 運動中に体温が上がってきますので、体温調節しやすいように薄着のウェアの重ね着が便利。肌着は、汗を吸収しすぐ乾く、良い製品が色々出回っています。手袋・帽子もお忘れなく。

**水分補給** 夏場と違い、のども渴きにくいので忘れがち。ですが、冬場も水分補給は必要。体温の上昇により発汗する為水分は失われています。ウォーキング直前と直後にコップ1杯程度のお茶かお水で補給しておきましょう。また、ウォーキング中、のどが渴いていなくても20~30分おきに飲むとベストです。