



愛知医療学院大学 紙上講義

健康のためのワンポイントアドバイス



家事 de 身体活動

〈愛知医療学院短期大学 作業療法学専攻 准教授 加藤 真夕美(作業療法士)〉

新年度に入り、職場や市の健康診断を受けた方も多いでしょう。健診の問診票では、日常生活における身体活動の時間や頻度を問われることがあります。成人では1日8,000歩を目標に歩きましょうと推奨されていることもあって、“家事や仕事でくたくたなのに、運動なんてできないよ”と落ち込む方がおられるかもしれません。そのような方こそ、日々の生活を振り返ってみてください。家事や仕事で、毎日どれくらい体を動かしているでしょうか。何もウォーキングやスポーツ等特別な運動でなくても良いのです。

2023年8月に厚生労働省が発表した「生活活動のメッツ表」は、どれくらい身体活動をしているかの目安になります。メッツ(Mets)とは身体活動の強さを表す単位で、座って安静にしている状態が1メッツです。前述のメ

ツ表によると、普通で歩いた時が3メッツで、掃除機かけは3.3メッツ、風呂掃除は3.5メッツです。皿洗い(1.8メッツ)や料理・洗濯(いずれも2.0メッツ)も“ちりも積もれば”です。消費カロリーは、メッツ値に実施時間や体重を掛け合わせて計算します。

家事や仕事も、立派な身体活動です。一日の総活動量を計算すると、意外に動いているかもしれません。しかも調理動作を例にとると、1食を作る間にも冷蔵庫や食器棚、コンロ、食卓等の行き来で、サイドステップ、ピボットターン、食器を運びながらの歩行等、様々な運動要素をこなしています。自信をもって日々の生活を丁寧に積み重ねていきましょう。



医療法人 清須呼吸器疾患研究会
はるひ呼吸器病院
東海地区で唯一、
呼吸器疾患専門病院
二次救急指定
24時間 救急外来対応
内科・呼吸器内科・呼吸器外科・アレルギー科
消化器内科・循環器内科・病理診断科
清須市春日流8番地1 ☎052-400-7111
<http://www.kiyosu-kokkyuki.jp/>

広告

あなたの広告 清須にポスティング4円～
清須全域で効果的な宣伝をしませんか？
タウン情報誌「くれよん」と一緒に配るから、狙ったターゲットに、しっかりリーチ！
ご希望に沿ったお得なパックがあります。
ターゲットを絞り定める
店舗、戸建て、集合住宅といった、配布先を絞り込んだポスティングも可能です。
清須全域 地域しほり込み 枚数指定 ちらし作成
詳しくは、右のQRコード、またはお電話から、お気軽にお問い合わせください。
愛知アドバンス株式会社 担当：妹尾(せの) ☎052-908-5641
〒452-0962 清須市春日高札96番地

広告

「セレモ友の会」
会員募集中
入会金のみ、月々の掛金・年会費一切不要
セレモニー鳳凰殿 ☎0120-09-8128
お問合せ・ご相談 24時間年中無休 ☎052-409-4430 清須市一場福島1244-1
清須市・あま市の セレモニー美和 セレモニー朱雀殿
ご葬儀はお任せ下さい。 あま市花正七反地 40-1 あま市七宝町川部出屋敷73

広告

割れてなければOK! 食器 1kg 20円
壊れてもOK! 廃家電 1kg 10円
清須市 北名古屋 市 あま市 周辺の皆さま
不要品買取いたします
出張買取は500円でお伺い可能です！
お持ち込みください!!
資源市場
営業時間 9:00～17:00 火曜定休
愛知県清須市春日中沼93-2
TEL:052-938-7589
アライメント HP @shigen530
古物商許可番号 第542552101100号

広告