

メッツ  
**METs**  
について










**METs(メッツ)とは…**

運動強度の単位  
安静時を1とした時と比較して何倍のエネルギーを消費するかで活動の強度を示したもの

$$\text{METs} \times \text{時間(h)} = \text{運動強度}$$

(国立健康・栄養研究所 HP より)

**METs の例**

3.0 METs	3.5 METs	4.0 METs
 <p>散歩</p>  <p>子どもの世話</p>  <p>台所の手伝い</p>	 <p>歩行 (そこそこ早い)</p>  <p>風呂掃除</p>  <p>階段を降りる</p>	 <p>洗濯 (干す・手洗い)</p>  <p>高齢者の介護</p>  <p>庭仕事</p>

新型コロナウイルスの感染をさけて散歩や運動ができない、  
**みなさん！**



散歩 8,000 歩

||

**3 METs**



ご自宅でも同強度の運動ができます！

次ページのぬかトレは平均 3.5METs

レス横体操は平均 2.6METs です。

座って行える体操もあるから安心◎

# ご自宅でできる トレーニングをご紹介します！

## スクワット (5METs)



## もも上げ 膝伸ばし (2.8METs)



## Point

- ・10回1セット 3日/週以上を  
目標にやりましょう！
- ・ゆっくり「いーち、にーい、さーん…」  
と声に出してカウントしながら

## ぬかトレ



PT 額谷(ぬかや)です！  
僕が考案しました！

## レス横体操

### ①肩の上下運動 (3METs)



### ①太ももをたたく (2METs)



### ②肩の前回し (3METs)



### ②ひじ曲げ伸ばし (2.8METs)



### ③肩の後ろ回し (3METs)



### ③うで上げ下ろし (2.8METs)



### ④体側伸ばし (3.5METs)



### ④体側伸ばし (3METs)



### ⑤しこふみ (5METs)



### ⑤胴体ねじり (3METs)



### ⑥自由に

足踏み・屈伸・踵上げ下げ



### ⑥太ももをたたく (2METs)

