



# 一訪問看護ステーション

## やまびこだより

### 訪問リハビリ

令和5年  
11月号



	9:30	10:00	11:00	12:00	13:30	14:30	15:00	16:00
月	×	×	×	/	×	×	×	×
火	×	×	×	/	×	×	×	○
木	×	×	×	/	○	×	×	×
金	×	×	○(女性PT)	/	×	○	○	○
土	×	×	×	/	○	×	×	○

○……空きあり ×…空きなし、ご相談ください ※水空きなし 11/1 現在  
 ※上記の開始時間は目安です。

年末年始予定 12/30PM~1/3までお休みさせていただきます

- ＊利用者様の環境に合わせたリハビリを提供します
- ＊トイレ・入浴・階段昇降など日常生活に関連した動作練習も実施します
- ＊安全に在宅生活を送れるようにサポートします



### ★メッツ健康法とは！？

メッツ健康法とは、メッツという基準で中強度の運動を取り入れることで、健康を維持しようとする健康法です。

メッツ(MET:metabolic equivalent)とは運動強度の単位で、安静時を1としたときに、何倍のエネルギーを消費するか示したものです。歩いているときが3メッツ、軽いジョギングが6メッツというように示されます。このメッツの運動は、低強度～高強度に分けられており、中強度の運動を毎日20分以上行うのが、メッツ健康法のやり方です。

1～3未満が低強度、3～6が中強度、6以上が高強度とされていますが、年齢により強度が変わっており中強度は、

- ・60代以上 → 3.0～4.9メッツ
- ・40-50代 → 4.0～5.9メッツ
- ・20-30代 → 5.0～6.9メッツ と言われております。

なので20-30代は「早足で歩く」以上の運動を、40-50代は「階段を上る(ゆっくり)」以上「ゆっくりジョギング」までの運動を、60代は「犬の散歩」以上「早足で歩く」までの運動を実践しましょう。

<https://www.nibiohn.go.jp/eiken/programs/2011mets.pdf>

国立健康・栄養研究所がメッツについて日常の活動量を細かくまとめておられますのでご参照ください。

### ※日常のメッツ量

生活上の活動	METs
皿洗い	1.8
ゆっくり歩く	2.0
料理・洗濯	2.0
子どもを抱えながら立つ	2.0
植物の水やり	2.5
犬の散歩	3.0
掃除機をかける	3.3
床磨き、浴室や浴槽磨き	3.5
散歩	3.5
庭の草むしり	3.5
階段を下りる	3.5
階段を上る(ゆっくり)	4.0
早足で歩く	5.0
動物と活発に遊ぶ	5.0
子どもと活発に遊ぶ	5.8
ゆっくりとしたジョギング	6.0
自転車で移動	6.8

## 訪問看護ステーション やまびこ

〒639-0205

奈良県北葛城郡上牧町下牧 1-2-25

TEL:0745-73-1188 FAX:0745-32-6827

e-mail:houkan@yamabiko-kanmaki.com

★ご質問などお気軽にご連絡ください