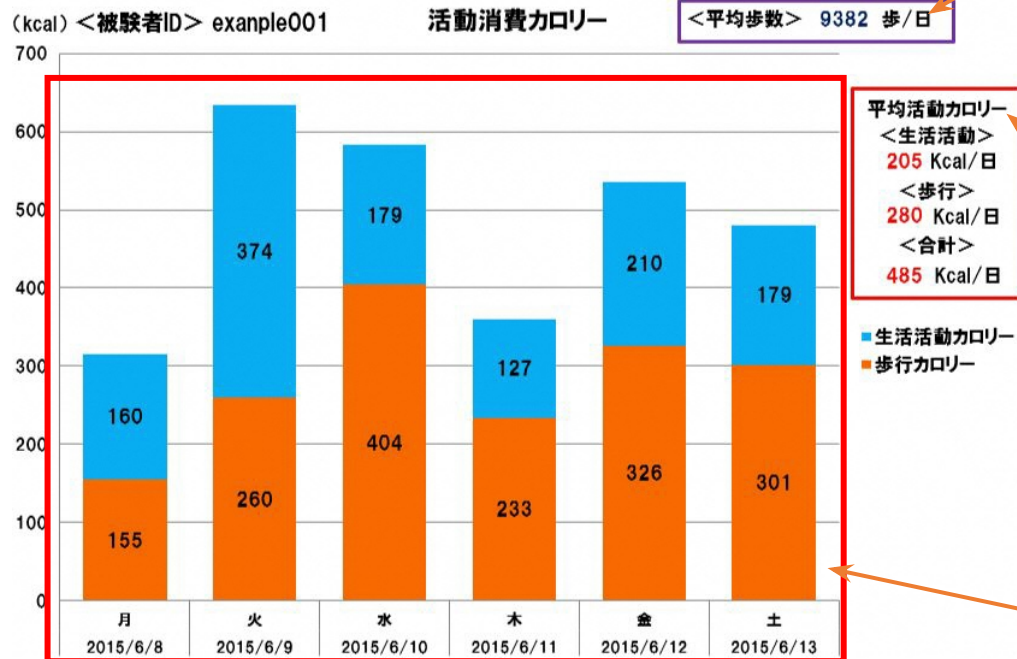


活動量計の結果の見方

1. 活動消費カロリーグラフ



活動消費カロリー評価：

2. 総消費カロリーグラフ

①の活動消費のグラフに基礎代謝や食事誘発性熱産生を追加したもの。
食事誘発性熱産生とは、食事した後、安静にしているでも代謝量が増大することです。

測定期間中の平均歩数が出ます。下記の目標歩数と比較してみましょう。

目標歩数

20歳～64歳：男性 9,000歩 女性 8,500歩

65歳以上：男性 7,000歩 女性 6,000歩

厚生労働省 21世紀における国民健康づくり運動(健康日本 21(第2次))(2012年)より

平均の活動カロリーが表示されます。



活動カロリーの平均はどれくらい？

男女は関係なく、606.1±21.0kcalとされています。

蓮田 有莉 地域在住中高齢者における運動介入の効果について一歩数と消費カロリーの側面からの検討(第50回日本理学療法学会抄録集)より
(https://www.jstage.jst.go.jp/article/cipt/2014/0/2014_0776/_article/-char/ja/)

測定日一日ごとの活動カロリーが表示されます。

青：生活活動カロリー(運動以外のカロリー)

オレンジ：歩行カロリー(運動で消費したカロリー)

✓ グラフを見るときポイント

平日と休日、生活活動と歩行のカロリーがそれぞれどれくらい違うのか比べてみましょう。

休日は動いていない、木曜日は〇〇してるから消費カロリーが多いね。などがわかります。

地域在住の70以上高齢者(介護認定を受けたデイサービス利用者 歩行などの移動が自立している方)のエネルギー消費量は、1,390～2,319kcalです。(園田剛之ら 要支援高齢者の日常身体活動量と身体組成(第53回日本理学療法学会抄録集)より (https://www.jstage.jst.go.jp/article/cjpt/46S1/0/46S1_G_60/_article/-char/ja/))

3. 歩数について

厚生労働省の出している「21世紀における国民健康づくり運動(健康日本21(第2次))」では歩数の平均値をもとに目標値を設定しています。
成人においては、男性 9,200歩、女性 8,300歩、高齢者は、男性 6,700歩、女性 5,900歩です。

目標値到達にはあとどれくらい歩けばいいの？

成人 : 平均歩数を+1,000歩 または 歩く時間を+10分 または 歩行距離を+600~700m
高齢者 : 平均歩数を+1,300歩 または 歩く時間を+15分 または 歩行距離を+650~800m

歩数と中強度の運動時間について

歩数と中強度の活動時間が記載されている数値を超えるとそれぞれの病気のリスクが**1/10以下に減る**とされています。

メタボリックシンドローム	: 10,000歩	30分
糖尿病 高血圧 脂質異常症	: 8,000歩	20分
動脈硬化 一部のがん 骨粗鬆症	: 7,000歩	15分
大腸がん 肺がん 乳がん 子宮体がん		
脳卒中 心臓病 認知症 要介護	: 5,000歩	7.5分
うつ病	: 4,000歩	5分
寝たきり	: 2,000歩	0分

どんな運動をすればいいの？

ウォーキングは生活習慣病の予防には適していますが、脚の筋肉量が増えることはありません。介護予防には、下半身に負荷をかけ、脚の筋肉をしっかりと使うことが大切です。なにを予防したいかで行うべき運動が変わってくるのです。



生活習慣病を予防したい！

A. ウォーキングや自転車などの有酸素運動をしましょう。



生活習慣病を予防したい！

A. スクワット運動や昇降運動(階段・坂・山などの 上り下り)を行い脚の筋肉を使いましょう。

コラム

中強度の運動ってどれくらい？

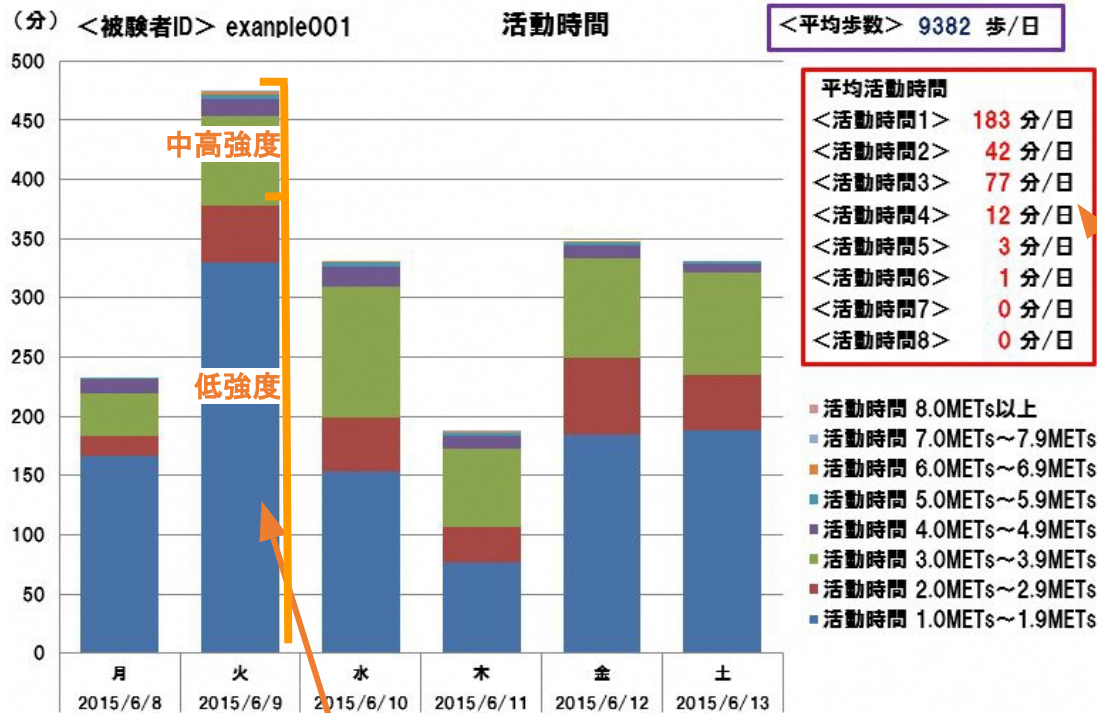
中強度の運動で〇〇分などと、いろいろな目標や目安で使用されていますが実際どれくらいの運動のことをさすのでしょうか？

中強度の運動は名前の通り強すぎず弱すぎない運動のことを指します。

中強度の運動＝運動しながら会話ができる程度です。

歌が歌えるのは運動としては軽く、会話ができないと運動が強すぎるとされています。

4. 活動時間グラフ



活動時間ごとの内訳です。

活動時間 1~2 (1.0METs~2.9METs) : 低強度の活動

活動時間 3~5 (3.0METs~5.9METs) : 中強度の活動

活動時間 6~ (6.0METs~) : 高強度の運動

主な活動とMETs

- 1.0 ~ 1.9 : 座っての活動 (読書やテレビ)
- 2.0 ~ 2.9 : 家事 掃除 歩行 (家の中などゆっくり動く場所)
- 3.0 ~ 3.9 : 歩行 (幼い子供や犬を連れて) 車の荷物の積み下ろし
- 4.0 ~ 4.9 : 子どもと遊ぶ 農作業 庭の草むしり
- 5.0 ~ 5.9 : 子どもや動物と遊ぶ (活発に) 芝刈り 自転車
- 6.0 ~ 6.9 : 雪かき 家具や家財道具の移動 スイミング
- 7.0 ~ 7.9 : ジョギング スキー 山登り
- 8.0 ~ : ランニング 林業 柔道

活動時間グラフは1日の活動の内訳をみることができます。

運動の激しさを**METs(メッツ)**という単位で表すのですが、1.0METs~1.9METsを「活動時間1」、2.0METs~2.9METsを「活動時間2」というように振り分けています。

活動時間 評価 :

ここには測定期間の平均活動時間がです。



どうやって見たらいいかわからないんだけど！！

A. 活動時間1~活動時間8の〇〇分/日の時間をみて運動の質を判断します。

活動時間3~8にあたる活動は **中高強度の活動**とよび、運動で効果的とされる範囲です。この中高強度の時間がどれくらいあるのかが大切になってきます。

「WHO身体活動・座位行動ガイドライン」では、

18歳以上の方は、中強度 150~300分/週 もしくは 高強度 75~150分/週 の有酸素活動をするべきとしています。

少し動くだけでも、なにもしないよりはいいですし、上記の推奨の時間を満たさなくても動いた分は健康効果が得られるとされています。

反対にWHOでは、**長時間の座りっぱなしは健康に悪影響**だとしています。座りすぎは、総死亡率や心血管系疾患、がんによる死亡率の上昇、2型糖尿病の発症の増加につながるのです。座っている時間をへらし、少しでも動くようにしましょう。