

日常生活や趣味や仕事について

METs (メッツ)



運動や日常生活における活動強度の基準値はMETsという指標を用います。

1METsとは安静時に座っているときに必要な酸素摂取量のことです。心肺運動負荷試験の結果からわかります。

METs	日常の活動	趣味・運動	仕事
0.9	睡眠		
1~2	食事・洗面・入浴 座った状態で電話 自動車の運転	映画鑑賞 音楽鑑賞 読書 ラジオ・テレビ	乗り物での通勤 事務仕事
2~3	調理（立位・座位） 皿洗い 洗濯・ベットのメイク 着替え 子供と遊ぶ・世話（座位）	髭剃り・化粧 ペットの世話 植物の水やり シャワー・洗顔	編み物・針仕事 ストレッチ ヨガ 通常歩行
3~4	屋内の掃除 床磨き・掃除機 洗車 ペットの散歩	風呂掃除 釣り	ラジオ体操第一 ゴルフ（カート） 軽い筋トレ 少し早く歩く
4~5	屋根の雪下ろし 庭の草むしり 同時に多種類の家事 車いすを押しての移動	ラジオ体操第二 ゴルフ 卓球 早く歩く	看護 徒歩通勤 きつめの立ち仕事
5~6	子供と遊ぶ（活発に） 芝刈り	 のんびり泳ぐ 軽度な自転車（エルゴメータ） テニス すごく早く歩く	製造・鉄鋼 （ほどほど）
6~7	スコップで雪かき 家財道具の移動	 スキー ジョギング 山登り	大工 運送（積み下ろし）

あなたは

METs



相当の仕事までは心臓に負担なく行えます。

運動負荷試験では、マスクをつけて酸素摂取量を測定することにより、日常生活でどの程度の仕事ができるのかを検討しました。

上記の表を参考に、無理なく日常生活を送りましょう。