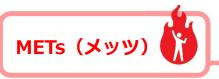
## 日常生活や趣味や仕事について



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	į,	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 た 音楽鑑賞 読書 ラジオ・テレビ こ		乗り物での通勤 事務仕事
2~3	調理(立位・座位) 髭剃り・化粧 皿洗い ペットの世話 洗濯・ベットメイク 植物の水やり 着替え シャワー・洗顔 子供と遊ぶ・世話(座位)		ストレッチ ヨガ <b>通常歩行</b>	立ち仕事
3~4	屋内の掃除 風呂掃除 床磨き・掃除機 洗車 ペットの散歩		ラジオ体操第一 ゴルフ(カート) 軽い筋トレ 少し早く歩く	看護 徒歩通勤 きつめの立ち仕事
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	= = =		農作業(ほどほど) 壁紙張り 軽い大工仕事
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	<b>X</b>	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。