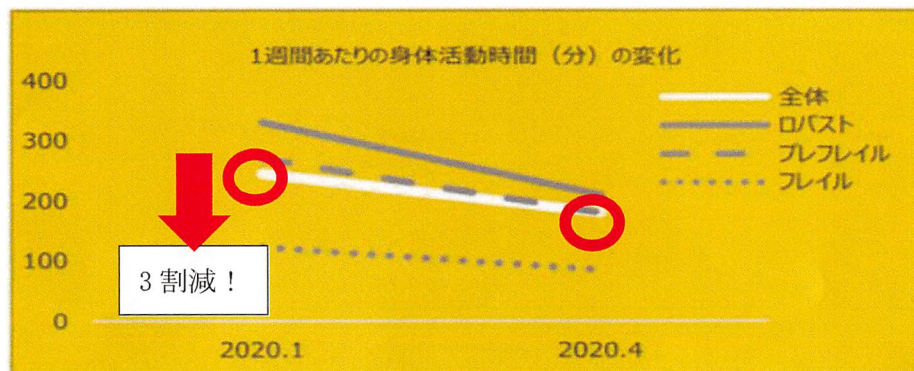


心臓リハビリテーション NEWS

新型コロナの影響で高齢者の活動量は 3 割減！？

新型コロナウイルスへの感染防止をするために外出を抑える高齢者が増え、結果として身体状況にかかわらず高齢者の身体活動量は 3 割も減少していると令和 2 年 5 月に国立長寿医療研究センターの調査結果が公表されました。下図は新型コロナウイルス感染症の拡大前後で、身体状況(フレイル(虚弱)であるか、ロバスト(健常)であるか)に関係なく、「1 週間あたりの身体活動時間」は約 60 分(約 3 割)も減少している事がわかります。これは新型コロナウイルスの収束後に「要介護状態に陥る高齢者が増加する」ことにつながりかねません。

現在も世界各地で猛威を振るう新型コロナウイルスは外出を抑えるなどの感染予防対策は大切です。しかし、外出控えによる身体活動量の低下は動脈硬化をすすめる要因になる可能性があります。動脈硬化の予防に適する運動としてはウォーキングなどの「有酸素運動」が効果的です。マスクをしっかりと着用し密な環境を避け、感染予防対策を徹底してウォーキングしましょう。万歩計なども活用しながらバスの停留所を 1 つ手前で降りて歩く、買い物帰りに遠回りして歩くといった事を心掛けてみてはどうでしょうか？



METs 表を使って適切な活動範囲の日常生活を送ろう

当院では、適正な運動や活動量を指導する際に、METs 表という表を使用しています。これを利用することで、運動のし過ぎで心臓に負担を掛け過ぎたりするのを避けたり、おおよそ適正な運動を実施することが出来ます。METs とは運動や身体活動の指標のことで、厚生労働省が健康づくりのための運動指針として使用しています。安静座位を 1.0METs とし、酸素摂取量がその何倍になるか、つまり運動強度を表したものになります。METs が高いものほどきつい運動ということになります。厚生労働省では METs を使用したエクササイズガイドラインを提唱しており、

EX (運動量) = (動作の METs 数) × (実際に行った時間) で表しています。

METs 表を利用する上で、4METs 以下の活発な運動を週に 23EX 以上、平均的に実施することが推奨されています。

<日常活動・仕事>

食事やシャワー 2METs
ゆっくり歩行(54M/分) 2.5METs
風呂掃除 3.8METs

<家事>

皿洗い 2.3METs
掃除機かけ 3METs
軽い荷物運び 3.5METs

METs × 時間で合わせて 23EX/週を目標に！

<運動>

自転車エルゴメーター 50W 3.0METs
ゴルフ、卓球 3.5~4.5METs
ウォーキング (81M/分) 3.3METs

<趣味>

釣り 2.5METs
水中体操 4.0METs
ガーデニング 4.5METs