

所長の部屋



所長のひとことアドバイス

メタボの人への運動療法

[2016年5月]

今回はメタボリックシンドローム、通称メタボの人への運動についてです。

厚生労働省は、日常の「生活活動」を活発にすることと、スポーツとしての「運動」をすることを推奨しています。心臓や脳などの血管や、足腰等に問題のある人は、運動しても良いかどうかを事前に主治医等に相談して下さい。

「生活活動」には歩行をする、自転車に乗る、なるべく階段を使う、などが含まれます。「運動」には速歩、ジョギングなどを含む多くのスポーツが含まれます。「生活活動」も「運動」も、活動の強さと持続時間を掛け合わせて、その合計点数の指標が示されています。1週間の身体活動は、「生活活動」として歩行ならば8時間、「運動」として速歩ならば1時間を実施するように厚生労働省は提案しています。

例えば50kgの人が、1週間に歩行を8時間、速歩を1時間実施した場合を考えます。前者により1260kcal、後者により210kcal、合計1470kcalのエネルギー消費になります。これにより脂肪を燃焼させると、週に210gの体重減少になります。全く身体活動をしなかった場合に比べて、4ヶ月で3.4kgの減量が得られる計算です。ただし、運動しておなかが空いたからといって、お菓子などを余計に食べては駄目ですよ！