

## 主な身体活動（生活活動・運動）とメッツ

| 生活活動（歩行・家事・庭の手入れ・ペットの世話） |  | 生活活動（自立ケア）                |  | 運動                          |  |                               |  |                         |
|--------------------------|--|---------------------------|--|-----------------------------|--|-------------------------------|--|-------------------------|
| メッツ                      | 生活活動（歩行・家事・庭の手入れ・ペットの世話・自立ケア）              |                           |  |                             |  | 運動                            |  |                         |
| 1.8                      | 立位（会話、電話、読書）                               |                           | 皿洗い  | アイロンがけ                      | トイレでの排泄（座位/立位/しゃがむ）                        |                               |  |                         |
| 2.0                      | 時々立ち止まりながらゆっくり歩く（53m/分未満、家の中/散歩）           | 食材の準備・調理などの食事の支度（立位）      | 洗濯（洗濯機・乾燥機に入れる、干す、たたむ）                         | 洗車、ワックスかけ                   | 手や膝をついで浴室・浴槽磨き（軽い労力）                       | 軽作業（立位）：灯油・ガソリンを入れる、電球交換      | 手洗い、歯磨き、髭剃り、化粧（座位/立位）                      | シャワーを浴びる、タオルでからだを拭く（立位） |
| 2.3                      | 掃き掃除（ゆっくり、軽い労力）                            | 体重 6.8kg 未満の子供を抱きかかえて移動   | ガーデニング（プランターなどを使用）                             | 家でのペットの世話                   | 高齢者・障害のある成人の介護：食事、髪をとかす（軽い労力）              | <b>運動</b>                     |  |                         |
|                          |  |                           |  |                             |  | ストレッチ（ゆっくり）                   | バランス運動                                     |                         |
| 2.5                      | 家の中の整理整頓、ごみ捨て、リネン交換（軽い労力）、モップがけ（立位、軽い労力）   |                           | カートを使わず食料品・日用品などの買い物、運搬（歩行）                    | 植物への水やり                     | 着替え（座位/立位）                                 | 水中歩行（ゆっくり）                    | ビリヤード                                      |                         |
| 2.8                      | ゆっくり歩く（53m/分）                              |                           | 子供、ペットと遊ぶ（立位、軽い労力）                             | いろいろな家事を同時にこなす（軽い労力）        |  | 座ってラジオ体操                      | 腹筋運動（軽度）                                   |                         |
| 3.0                      | 普通歩行、電動アシスト付き自転車に乗る                        | 犬の散歩                      | 体重 6.8kg 以上の子供を抱きかかえて移動                        | 子供の世話（立位）：着替え、食事、入浴         |  | ピラティス・太極拳・気功                  | ゴルフ（打ちっ放し）                                 | 社交ダンス（ゆっくり）             |
| 3.3                      | 掃除機をかける                                    | カーペット・フロアの掃き掃除全般          | 家での修繕作業（家具の塗装、室内ペンキ落とし、壁紙張り、ケーブル取り付けなどの電気配線工事） |                             | まきを運ぶ、積む（軽度～中等度の労力）                        | スポーツ観戦（とてもエキサイティングして身体の動きを伴う） |  |                         |
| 3.5                      | 歩く（75-85m/分）、階段を下りる、自転車に乗る（8.9km/時）        | モップがけ、重い/大きいものの掃除（洗車、窓掃除） | 手や膝をついて浴室・浴槽磨き（中等度の労力）                         | 庭の草抜き、鋤で土掘り、施肥（軽度～中等度の労力）   | 車への荷物の積み下ろし（歩行を伴う）                         | 犬のシャンプー（立位）                   | ウエイトトレーニング：複合的エクササイズ、様々なレジスタンス運動を8-15回繰り返す | ゴルフ（パワーカート使用）           |
| 4.0                      | ベビーカーを押して歩く、子供と一緒に歩く（67-83m/分）、階段を上る（ゆっくり） | 洗濯：手洗い、干す（中等度の労力）         | 芝生や庭木の手入れ（剪定・草・落ち葉の袋詰め）                        | 家の周りやガレージ、歩道の掃除、屋根の雪下ろし     | 高齢者・障害のある成人の介護：入浴、着替え、身支度、ベッドに上げる/ベッドから降ろす | ラジオ体操第一                       | 卓球   |                         |
| 4.3                      | 速歩（93m/分）                                  | いろいろな家事を同時にこなす（きつい労力）     |  | 苗木・農作物・花を植える（かがんだ状態、中等度の労力） |  | ウォーキング                        | ゴルフ（クラブを担ぐ、歩行）                             |                         |
| 4.5                      | 耕された土や砂の上を普通速度で歩く                          | 床磨き（研磨機使用）                | 家での修繕作業（フェンスなどのペンキ塗り）                          | 樹木の植栽、耕作                    | ラジオ体操第二                                    | 水中歩行（中等度）                     | テニス（ダブルス）                                  |                         |

|         |   |   |   |  |                               |                       |                                     |
|---------|---|---|---|--|-------------------------------|-----------------------|-------------------------------------|
| 4.8     | 芝のトラックを歩く   | 部屋の片づけ  | 農作業：家畜の餌やり、作物の収穫など（中等度の労力）                                  | 水泳：背泳（ゆっくり）  | 水平地面でのノルディックウォーキング（93-107m/分） | タップダンス                |                                     |
| 5.0     | かなり速歩（107m/分）、松葉杖を使って歩く   | 水平地面を歩いて6.8kgの物（例：スーツケース）を運ぶ、または階段を下りる、0.5-6.8kgの物を上の階へ運ぶ | 芝刈り（歩行、電動芝刈り機）、芝生を敷く、鋤で土掘り、施肥                               | 家での修繕作業（外壁の塗装）   | レジスタンス運動：スクワット（ゆっくりまたは瞬発力）    | シュノーケリング、サーフィン        | テニス（試合以外、ボール打ち）                     |
| 5.3     | 勾配1-5%の上り坂を歩く（78-93m/分）、雪の上をスノーシューズで歩く（中等度の労力）                  | シャベルで雪かき（中等度の労力）  | 野原や丘の斜面を普通速度でハイキング、歩く                                       | 水泳：平泳ぎ（ゆっくり）   | アクアビクス（コンディショニング運動）           | ゴルフ（クラブを手で引く、歩行）      |                                     |
| 5.8     | 非舗装道や農道で自転車に乗る（中等度の速さ）、レジャーで自転車に乗る（15.1km/時）                    | 子供と遊ぶ（走る、活発に）   | 家具・家財道具の移動、収納ボックスの運搬  | 大がかりな機器で庭を耕す、チェーンソーの使用   | 水泳：自由形、クロール（ゆっくり）             | ロッククライミング（横移動、低～中難易度） |                                     |
| 6.0     | 7.3-10.9kgの物を上の階へ運ぶ   | 芝刈り（歩行、手動芝刈り機）、庭仕事（きつい労力）                                 | 家での屋外大工仕事   | のんびり泳ぐ   | 軽いジョギング（10分未満）と歩行の組合せ         | ハイキング：クロスカントリー        | レジスタンス運動：ウエイト/パワーリフティング、ボディビルディングなど |
| 6.5     | 手や膝をついて浴室・浴槽磨き（きつい労力）   | 仕事としてのトラック運転：荷物の積み下ろし、ロープで荷物固定、立位/歩行での重い荷物の運搬を伴う          |   |  | 山登り（0-4.1kgの荷物）               | 競歩                    |                                     |
| 6.8     | 自転車通勤/通学（自分が選んだペース）、レジャーで自転車に乗る（16.1-19.2km/時）                  | 自転車エルゴメーター、90-100ワット（中等度～きつい労力）                           | 上り坂でのノルディックウォーキング   | クロスカントリースキー（4.0km/時、ゆっくり、または軽い労力）  | 水中歩行（きつい、速い）                  |                       |                                     |
| 7.0     | きわめて速歩（120m/分）  | ボート漕ぎエルゴメーター、100ワット（中等度の労力）                               | 水泳：横泳ぎ  | 水上ジェットスキーの運転、スキューバダイビング：全般   | ジョギング：全般                      |                       |                                     |
| 7.3～7.5 | 家の中で食料品を上の階へ運ぶ [7.5M]<br>シャベルで雪かき（きつい労力） [7.5M]                 | 山登り（4.5-9.1kgの荷物） [7.3M]<br>ロッククライミング（高難易度） [7.5M]        | エアロビックダンス：全般 [7.3M]   | エアロビックダンス：全般 [7.3M]  | テニス、スカッシュ：全般 [7.3M]           |                       |                                     |
| 8.0     | 勾配6-15%の上り坂を歩く（78-93m/分）、自転車に乗る（19.3-22.4km/時）                  | 11.3-22.2kgの物を上の階へ運ぶ                                      | 腕立て伏せ、腹筋、懸垂、ジャンプしながら手足開閉（きつい労力）                             | テニス（シングルス）   |                               |                       |                                     |
| 8.3～9.8 | 荷物を上の階へ運ぶ [8.3M]<br>速く階段を上る [8.8M]<br>箱や家具などの家財道具を上の階へ運ぶ [9.0M] | 水泳：クロール（普通の速さ、45.7m/分未満） [8.3M]                           | ランニング<br>8.0km/時 [8.3M]<br>8.4km/時 [9.0M]<br>9.7km/時 [9.8M] | 山登り：荷物 9.5-19.1kg [8.3M]、19.1kg以上 [9.0M]<br>クロスカントリースキー（6.4-7.9km/時、中等度の労力） [9.0M] | 縄跳び（ゆっくり、100ステップ/分未満） [8.8M]  |                       |                                     |
| 10.0以上  | 雪の上をスノーシューズで歩く（きつい労力） [10.0M]                                   | 22.7-33.6kgの物を上の階へ運ぶ [10.0M]                              | 水泳：クロール（速い、68.6m/分未満） [10.0M]<br>バタフライ [13.8M]              | ランニング<br>10.8km/時 [10.5M]<br>12.1km/時 [11.5M]<br>マラソン [13.3M]                      | 縄跳び（速い、120-160ステップ/分） [12.3M] |                       |                                     |

M:Mets (メッツ)