

☑「生活不活発病」を知っていますか？

生活不活発病は「動かない（生活が不活発な）状態」が続くことで、心身の機能が低下して動けなくなる状態のことです。主に高齢者や持病のある方がなりやすいですが、誰にでも起こり得ます。筋力や体力が衰えるだけではなく、認知症や肺炎、便秘など全身の様々な病気、そして、フレイルの原因にもなります。

活動することで生活不活発病は予防ができます！

☑「メッツ」を知っていますか？

身体活動（人が体を動かすこと）の量を

「メッツ」という単位で表します。

身体活動には「掃除・調理・洗濯」などの家事動作も含まれます。



65歳以上の方

- 無理のない範囲で連続でなくて良いので3メッツ以上の活動をする
- 1日合計40分以上の活動を毎日行うことを目安とする。

生活活動	メッツ	運動
安静に座っている状態 	1. 0	
デスクワーク 	1. 5	
皿洗い・立ち話 	1. 8	
料理・洗濯 	2. 0	
花の水やり 	2. 5	

生活活動	メッツ	運動
犬の散歩・電動自転車 	3. 0	普通の速さの歩行 
掃除機かけ	3. 3	
モップかけ・床拭き・風呂掃除・庭の草取り 	3. 5	軽い筋トレ・軽い体操 
階段をゆっくり上る・自転車	4. 0	ラジオ体操第1
動物と活発に遊ぶ 	5. 0	かなり早歩き
	6. 0	ゆっくりのジョギング

☑毎日元気にごしましょう

- できる活動に積極的に取り組みましょう
- 1日をとおしてこまめに動きましょう
- 毎日続けましょう

☑自分の生活について見直してみましょう

- 環境の変化や気持ちの変化といったことによる活動量の低下はありませんか？
- 以前（半年前）はできていたのにできなくなった活動はありませんか？

元気計画その① より大きなメッツに挑戦しましょう。

元気計画その② 1日の活動の合計時間を増やしましょう。

☑活発な生活を継続しましょう

☑活発な生活の先にある「やりたいこと」「興味のあること」を目標に、毎日の生活を楽しんでいきましょう