

## 貯金もいいけど、貯“筋”もね！

コラム14

### ●ロコモティブシンドローム（ロコモ）とは？

ロコモとは、筋力やバランス能力、骨、関節などが衰えることによって、**介護が必要になったり、寝たきりになる可能性が高い状態**のことをいいます。

筋力や骨は、普段の生活で体を動かして負荷をかけることで維持することができます。

今から少しずつ運動を習慣にして、いつまでもやりたいことができる生活を送りましょう！



### ●意外と動けているかも!?

普段、体を全然動かせていない…とっていませんか？スポーツなどの運動だけでなく、労働や家事なども健康づくりに必要な「体を動かす活動」なんです！

オススメは、「強度が3メッツ以上の身体活動を23メッツ・時/週」（18～64歳）

例えば家事や育児も3メッツ以上の身体活動なので、意外とできている人もいるのではないのでしょうか？

プラスして毎週60分、スポーツやウォーキングなどの運動も行えると理想的ですが、まずは週に23メッツ・時を目標に頑張ってみましょう！

※メッツとは、「横になって楽にしている状態を1とした時と比較して何倍のエネルギーを消費するか」を示す「身体活動量」です。

例えば、「歩行」は横になって楽にしている状態より3倍のエネルギーを消費するという意味です。

メッツ・時とは、運動強度「メッツ」×実施時間（時）のことです。

### 1 メッツ・時に相当する身体活動

（例）以下の活動を1日に3つ以上できると、だいたい週に23メッツ・時の身体活動ができることになります！



出典：厚生労働省「健康づくりのための身体活動基準 2013」