

活

動

量

日

常

生

活

動

作

安静座位



1~2  
メッツ

ややゆっくりとした歩行



2~3  
メッツ

普通の歩行



3~4  
メッツ

階段昇降



自転車



4~5  
メッツ

日常生活をご自身で行うことが運動になり、足腰を強くすることにつながります。

やや速めの歩行



速い歩行



5~6  
メッツ

食事



調理



掃除機がけ



床ふき



布団干し



草むしり

洗濯物干し



モップがけ



入浴



メッツとは

安静座位を1としてその何倍の酸素消費量に当たるかを示したものです。つまり、運動の強さを表しています。