



運動は小さなことからコツコツと！

～家事も立派な運動～

神戸市立医療センター西市民病院
リハビリテーション技術部

本日の内容

- 生活活動とは
- 活動の種類による消費カロリー
- 運動(生活)療法の継続のために



年末年始でカロリーオーバー??

年末年始はハイカロリーなお食事が多い



食事

運動

になっていませんか？

消費エネルギーの内訳

基礎代謝

食事誘発性
熱生産

身体活動による
エネルギー代謝

生活活動

運動



消費エネルギーの内訳

基礎代謝

食事誘発性
熱生産

身体活動による
エネルギー代謝

- 基礎代謝 : 生命維持のために消費されるエネルギー
- 食事誘発性熱生産 : 食事をすることで消費されるエネルギー

生活活動

- 身体活動 = 生活活動 + 運動

生活活動

運動

身体活動のほとんどは生活活動！



実際の消費エネルギー



掃除機
(10分)



片付け
(15分)



窓拭き
(15分)



床や家具を磨く
(20分)

実際の消費エネルギー



体重

55kgの場合 **31**kcal

65kgの場合 **36**kcal



69kcal

81kcal



46kcal

54kcal



67kcal

79kcal

実際の消費エネルギー



皿洗い
(10分)



料理
(30分)



入浴
(20分)



雑草取り
(20分)

実際の消費エネルギー



体重

55kgの場合 **22**kcal

65kgの場合 **26**kcal

73kcal

86kcal

39kcal

46kcal

65kcal

79kcal

実際の消費エネルギー



風呂掃除
(15分)



雑巾がけ
(10分)



洗車
(30分)



子供と遊ぶ(座って)
(30分)

実際の消費エネルギー



体重

55kgの場合 **66**kcal

65kgの場合 **77**kcal

38kcal

45kcal

130kcal

154kcal

81kcal

96kcal

例えば



風呂掃除
(15分)



雑巾がけ
(10分)



洗車
(30分)

体重55kgの場合の概算

= 234kcalの運動と同じ消費エネルギー！

まとめ

- 年末年始は食事も含め生活のリズムは乱れやすい
- 家事も立派な運動
- 家事以外の生活活動も積み重ねると意外とエネルギーを消費する

最後に

年末大掃除のやり残しはありませんか？

今までの運動習慣は継続できてますか？



運動も含めた身体活動の維持・向上を目指しましょう