

身体活動の強度の例 [生活活動]

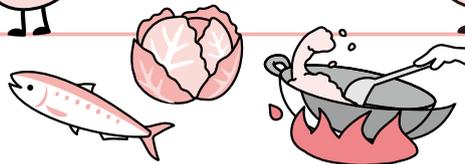
メッツ

1.8 立ち話、立って電話、皿洗い



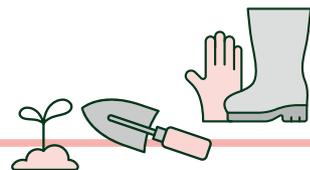
2.0 とてもゆっくりした歩行 (53m/分未満)
料理や食材の準備

時速で
3.2 km/h程度

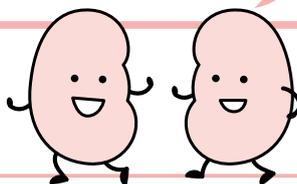


2.3 ガーデニング、動物の世話、ピアノの演奏

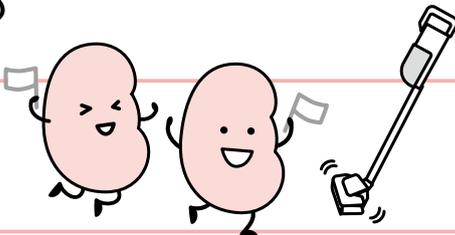
時速で
4.0 km/h程度



3.0 普通の速さの歩行 (67m/分)



3.5 掃除機かけ、身体の動きを伴うスポーツ観戦



4.0 ほとほとの速さの歩行・散歩 (75 ~ 85m/分)
階段を下りる、モップがけ、風呂掃除

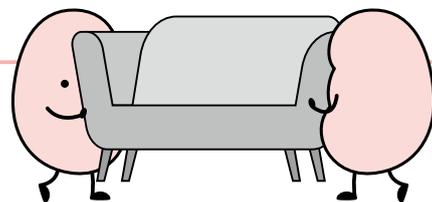
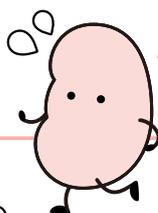


4.3 自転車に乗る (16km/時未満)

ゆっくり階段を上る、介護 (身支度、風呂、ベッドの乗り降り)

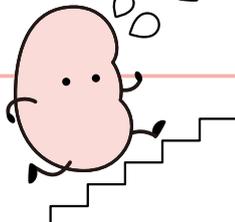
5.5 かなり速い歩行 (107m/分)

時速で
6.2 km/h程度



6.0 家具・家財道具の移動・運搬

8.8 階段を速く上る



メッツという単位については
「運動の種類知識」シート
を見てね



みんなで作ろう、これからの医療

with Kidney プロジェクト

<https://www.jinlab.jp/withkidney/>

患者と医療者がつくった腎臓病とのつきあい方ガイド

運営

一般社団法人
ピーペック



<https://ppecc.jp/>



制作

腎臓病情報サイト
「じんラボ」

じんラボ

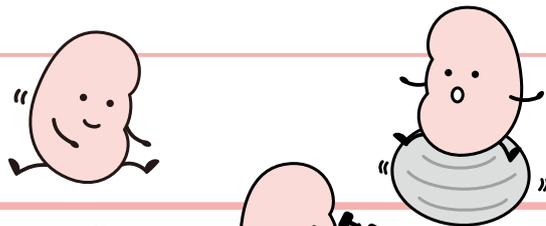
腎臓病に関わる人の幸せのための
<https://jinlab.jp/>



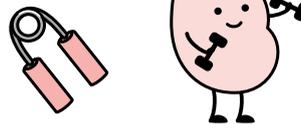
身体活動の強度の例 [運動]

メッツ

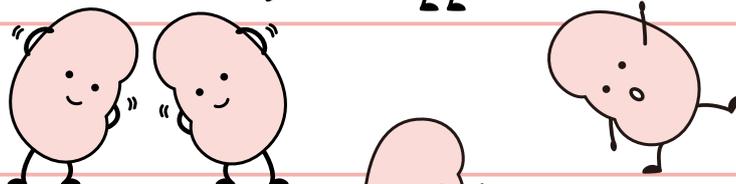
2.3 ストレッチ、バランス運動、ヨガ



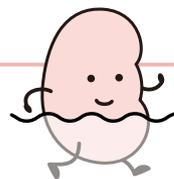
3.5 軽い筋トレ、家の中での軽い体操



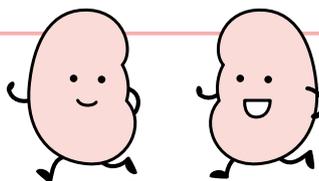
4.0 パワーヨガ、ラジオ体操第1



4.5 水中歩行、ラジオ体操第2

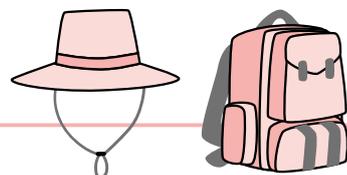


6.0 ゆっくりとしたジョギング、のんびり水泳

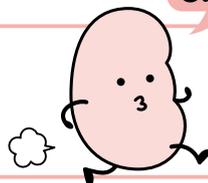


6.5 山登り (4kg 未満の荷物を持って)

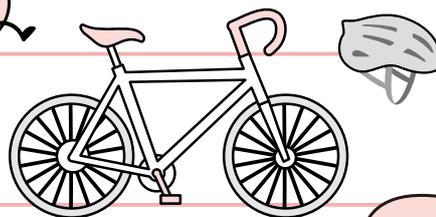
時速で
6.4 km/h 程度



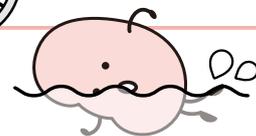
7.0 ジョギング (107.3m/分)



8.0 サイクリング (約20km/時)



8.3 ランニング (134m/分)
ふつうの速さの水泳 (46m/分未満)



11 ランニング (188m/分)



みんなで作ろう、これからの医療

with Kidney プロジェクト

<https://www.jinlab.jp/withkidney/>

患者と医療者がつくった腎臓病とのつきあい方ガイド

運営

一般社団法人
ピーペック



<https://ppecc.jp/>



制作

腎臓病情報サイト
「じんラボ」

じんラボ

腎臓病に関わる人の幸せのための
<https://jinlab.jp/>

