



皆さんMETsをご存知ですか？

METs(メッツ)とは運動強度を表す単位のことです。
 安静時(安静座位の状態)を1.0METsとし、それと比較して運動をした時にその何倍に相当するエネルギーを消費するかを数値で表します。
 この数値をエネルギー計算式に当てはめて計算をすることで、**運動するときの消費カロリーが大体どれくらいになるかの目安**を知ることができます。

METs	内容
1.0	安静座位
1.2	静かに立つ
1.3	座位で本や新聞を読む
1.5	座位での会話、食事、手芸
1.8	立位での会話
2.0	家の中を歩く、軽いストレッチ、調理、更衣、整容、シャワー
3.0	柔軟体操、歩行(約3km/h)、掃除機をかける、階段降り
4.0	ラジオ体操
5.0	歩行(約5km/h)、入浴
8.0	階段昇り



エネルギー消費量の計算式

$$\text{消費エネルギー(kcal)} = 1.05 \times \text{体重(kg)} \times \text{METs} \times \text{運動時間(h)}$$



もしも**低栄養の状態**で過負荷の運動をしてしまうと**低栄養を悪化させる可能性**があります。
 私たち理学療法士は**負荷量を考慮しながら運動を提供**しています。

皆さんも運動するときはMETsを意識してみてくださいはいかがですか？

理学療法士 山元 基永

第16回 岐阜南NST研究会報告

1月7日(木) 18:30~20:00 南館1階講堂



特別講演

『これからの日本の社会における
栄養サポートのあり方』
社会医療法人 若弘会 若草第一病院
病院長 山中英治 先生

今回の岐阜南NST研究会では、若草第一病院病院長の山中英治先生にお越しいただき、これから超高齢化社会を迎える日本の医療や介護の現場における栄養サポートのあり方について特別講演をしていただきました。寒い日ながらも院内・院外から多くの参加があり、とても盛況な会となりました！

参加者59名(院外13施設16名、院内:43名)



山中先生とNSTメンバーとの記念撮影

お知らせ

第9回・第10回 院内NST研修会

南館1階講堂
17:30~18:30

第9回 《病態別栄養管理(がん、褥瘡、糖尿病、高齢者)》 2月3日(水)

第10回 《症例検討会》 3月2日(水)

どの職種でも参加可能です。栄養に興味のある方ならどなたでもご参加下さい！！