

運動を記録する (メッツを指標に運動や生活活動を記録する)

●目標設定のポイント

運動量を設定する

コンテンツで紹介しているメッツを指標に運動量を設定しましょう。
一日や週の運動量をメッツ・時など具体的な数字で設定します。
運動習慣に応じて、週に2メッツ・時や週に4メッツ・時、さらに週に10メッツ・時と目標を設定します。

身長: 165 cm 体重: 75 kg BMI値: 27.5
メタボ危険度: レベル3 特に改善したい点 体重 食事 運動

今日の目標
目標 毎日3メッツ・時の運動量を目標に運動をおこなう。趣味のテニスも月2回・30分おこなう(2回×2.25メッツ・時)。

日々の記録/それぞれの目標にあわせて反省点や記録メモを自由に記載しましょう

日	(曜日)	メモ欄
1日	(火)	椅子に座ってのエクササイズを30分やった/1.4メッツ・時 意外と効く(><)
2日	(水)	今日も椅子に座ってのエクササイズを30分やった/1.4メッツ・時 夕方には自転車で行った(往復30分)/1.5メッツ・時
3日	(木)	掃除と料理の手伝いをそれぞれ30分おこなった /掃除:1.65メッツ・時、台所の手伝い:1.5メッツ・時
4日	(金)	今日は友達とテニスに行くつもりだったが、体調が悪いので断った。
5日	()	

今日の数値目標(体重、運動、摂取エネルギー、その他)

体重(kg)	運動(メッツ・時)	摂取エネルギー(kcal)	(その他)
75	3		
75	1.4		
75	2.9		
74.5	3.15		
74.5	0		

それぞれの目標にあわせて数値管理にも挑戦しましょう

●記録のポイント

簡単な運動からはじめる

本編で紹介しているお勧めエクササイズセットメニューも参考にしましょう。

運動と生活活動で記録する

メッツは運動のみならず、
日常生活活動で換算することも可能です。
運動と日常生活活動を組み合わせて身体活動量を
増やすと効果的です。

例

- 掃除などの家事はウォーキングに相当する身体活動量とみなすことができます。
- 掃除と料理の手伝いをそれぞれ30分おこなった(合計3.15メッツ・時)

(参考ページ:「簡単な運動からはじめてみよう」/自分に合った目標を設定してみよう/メッツ表)

運動にあたってのご注意

運動習慣を確認

ふだん運動をしていない方が、
むやみに運動をはじめるとはあまりお勧めできません。
まずは運動習慣を振り返り、
ご自身にあった運動目標を設定しましょう。

体調の確認が大切

運動に取り組むときには、体調の確認が大切です。
自分でチェックする習慣をつけましょう。
本編の「運動開始前のセルフチェックリスト」を活用してください。
(参考ページ:「簡単な運動からはじめてみよう」/運動を始める前にチェックをしてみましょう)

運動はストレッチにもなるので肩こりも少し良くなった気がする。体重も運動のおかげで1キロ減った。来月は1日5メッツ・時にしてもっとやせたい!

健康管理は続けることが大切です。来月も目標を決めて取り組みましょう。

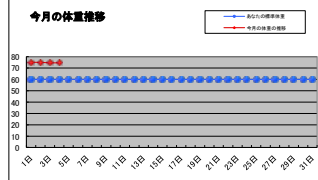
●記録のポイント

体重を記録する

メタボ対策では体重の管理が重要です。
毎日体重を測り、記録する習慣をつけましょう。

一日の運動量を記録する

取り組んだ運動や生活活動のメッツ・時の合計を
記録しましょう。



継続のPoint

空欄ができてもしっかり

体調がすぐれない日、あるいは忙しくて書く時間がない日も必ずあります。空欄ができてしまっても構いません。空欄はそのままに、また次の日から取り組んでください。できれば、一言だけでもメモをする習慣をつけましょう。実践できない日も、「できなかった」と一言書くことが、続けられる秘訣です。

