

メンタルヘルス通信



ココロリフレッシュルーム Vol:152 2016・1・1

○ 謹賀新年

あけましておめでとうございます。2016年、新しい年を迎えることが出来ましたね。毎年除夜の鐘を聴くと神聖な気持ちになって、もっとしっかりしなくてはいけないと自分を律する気持ちになるのですが、なぜだか昨年末の除夜の鐘は一段と胸に響いたように感じています。こうして新しい年を迎えられることに感謝しなくてはなりませんね。みなさんは、新年をどこでどのように過ごしながら迎えたのでしょうか。家族と迎えた人、職場で仲間と迎えた人もいたでしょう。今年も1年自分らしく、無理して着飾ったり自分を偽ることなく、素直に自分が感じることを大切にして、日々の生活を充実したものにしていきましょうね。楽しく余裕のある時こそ周りを思いやる気持ちを、悲しくつらい時には、人に助けを求める強さを持ってほしいですね。傲慢な考えになる時もあるでしょうが、周りの人あっての自分だと感謝して過ごすことを忘れずにいたいものです。きっと感謝の気持ちを忘れずにいれば、つまづいたり、へこたれたりした時にも、少し休んで前に進む力がわいてくると思います。すべてが自分の思う通りにはいきません。必ずどこかでつまづくものです。でも、そのつまづきは、自分にとってマイナスになるとは限りません。そのつまづきをプラスに変えていく力を私たち人間はみな持っていると思います。くじけそうになった時には、他の誰でもない自分の力を信じてあげましょう。根拠なんてなくても良いのですから、とにかく自分を信じて1年を過ごしていきましょう。



○ 今年はどんな年になるのかな？

みなさんにとって昨年の末年はどのような年でしたか？そして今年申年はどのような年になるのでしょうか。今年がどのような1年になるのか、干支えとから調べてみたいと思います。先述したように、今年申年は申年です。もう少し詳しい言い方をすると「丙申(ひのえさる)」という干支になります。干支の「干」は「かん」と読み、10種類が1年ずつ繰り返されます。干支はこの「十干」とみなさんにも馴染み深い12種類の動物が当てられている十二支の組合せです。今年はその組み合わせが「丙申」になります。この丙申は、「かたちが明らかになってくる頃」「果実が成熟し固まっていく状態」を表しているそうです。丙申の今年はこれまでの頑張りが評価され形になる年なのだそうです。みなさんは今年何を形にしたいと思っていますか？何を評価されたいですか？今まで何を頑張ってきたのでしょうか。もしかすると丙申の今年、みなさんの人生の“ターニングポイント”になる出来事があるかもしれませんね。病や災いのサル年です。今年1年、みなさんが健康で充実した時間を過ごすことが出来ますように！

§ : 81 METs (メッツ)

お正月にぐうたらすぎて体重が増えてしまったという人もいないでしょうか。お正月番組を見ながら飲み食いをしていたら・・・気付いた時にはすでに遅いものですね。一度ついた脂肪を落とすのはなかなか大変なものですよね。寒い季節に、そもそもしたくない運動をするのだから、効率よく脂肪が燃える運動をしたいと思うのではないのでしょうか。みなさんはMETsをご存知ですか？最近注目されており、TVなどでも特集が組まれていることもあります。今月は「METs (メッツ)」について考えたいと思います。



○ METs メッツとは

METs (以下メッツ)とは、「Metabolic equivalents」の略で、活動/運動を行った時に、安静状態の何倍の代謝をしているか表す、身体活動・運動の単位です。厚生労働省は、健康づくりのための運動指針2006の中で、身体活動の強さと量を表す単位として、身体活動の強さについては「メッツ」、身体活動の量については「エクササイズ」と呼ぶことにしています。身体活動の「強さ」を表すこのメッツは、「安静時の何倍に相当するか」を表す単位で、座って安静にしている状態は1メッツ、普通歩行は3メッツに相当します。またエクササイズは、身体活動の「量」を表す単位で身体活動の強度(メッツ)に身体活動の実施時間をかけたものです。より強い身体活動ほど短い時間で1エクササイズとなります。例えば3メッツの身体活動を1時間行った場合は、3メッツ×1時間=3エクササイズ(メッツ・時)となります。

○ 消費カロリー

メッツから消費カロリーを計算する方式は以下の通りです。例えば、体重60kgの人が、散歩など2.5メッツの運動を1時間したとしたら、 $1.05 \times 2.5 \times 1 \times 60 = 157.5$ (kcal)という計算になります。

$$\text{消費カロリー(kcal)} = 1.05 \times \text{メッツ} \times \text{時間} \times \text{体重(kg)}$$

○ 週23エクササイズ！

健康づくりのための運動指針2006の中で、健康づくりのための身体活動量の目標として、週に23エクササイズ以上の活発な身体活動を行い、そのうち4エクササイズ以上の活発な運動を行うこととしています。3メッツ未満の弱い身体活動はこれには含まれませんよ。

[1エクササイズに相当する運動例]

バレーボール 20分、ラジオ体操 15分、卓球 15分、軽いジョギング 10分、水泳 7~8分

[1エクササイズに相当する生活活動例]

普通歩行 20分、子どもの世話 20分、介護 15分、雪かき 10分、階段の上り下り 10分



申年は赤色の下着が売れるそうです。昔から申年に赤色の下着を身に着けると病気を防ぎ、幸運を招くと考えられているようです。みなさんも一着用意してみませんか？

*今年も1年、病気やケガ、事故なく、仲間と楽しく働いて、充実した良い時間をすごしましょうね！

ココロリフレッシュルーム TEL:090-2070-6586 予約専用アドレス:kokoro-yoyaku@koseikai-wel.or.jp