

肥満症の治療

No.3



大豆戸地域ケアプラザ協力
大沼 かおる（大沼クリニック院長）
2025年2月

- 問 人間はなぜ太るのか？
答 摂取するカロリーより消費カロリーが少ないから！



◎前回（2025年12月）

（1）摂取カロリーについて・・・でしたが

$$\text{推定エネルギー必要量} = \boxed{\text{基礎代謝量}} \times \boxed{\text{身体活動レベル}} \text{ という式の中の}$$

★ **身体活動レベル**



- ・**レベルI**: 生活の大部分が座位、静的な活動を中心
- ・**レベルII**: 座位中心の仕事だが
 - ① 職場内の移動や立位での作業、接客あり
 - ② 通勤、買い物、家事、軽いスポーツあり
- ・**レベルIII**: ① 立位や移動の多い仕事の従事者
 - ② スポーツなど活発な運動習慣あり

◎今回（2026年2月）は

（2）消費カロリーについて・・・です

★ まずは日常生活や運動時の消費カロリーを知るため「METs」を知ろう。（メツツ）



METs（メツツ）とは 安静座位=1METs

[いろいろな活動が安静座位の何倍のエネルギーを消費するかを示した活動強度指標]

生活活動	METs	運動例①	METs	運動例②	METs
立ち話	1.8	ヨガ	2.5	バドミントン	4.5
植物の水やり	2.5	軽い筋トレ	3.5	高高度筋トレ	6.0
犬の散歩	3.0	ゴルフ	3.5	バスケットボール	6.0
ふつうの歩行	3.0	速めの歩行	4.3	軽いジョギング	7.0
〈80m/分〉	→	〈95-100m/分〉		エアロビクス	7.0
掃除	3.3	バレエ・ダンス	4.8	サッカー・テニス	7.0
全身を使ったテレビゲーム	3.8	水中ウォーキング	4.5	背泳ぎ・スケート・スキー	7.0
子供と活発に遊ぶ	5.8	水泳クロール（ゆっくり）	8.3	水泳クロール（速く）	11.0
重いものを運ぶ	8.0	サイクリング（20km/時）	8.0	水泳バタフライ	11.0
階段を上る（ゆっくり）	4.0	ランニング（8km/時）	8.3	ランニング（14.5km/時）	15.0
階段を上る（速く）	8.8	なわとび	12.3		

※ METsの
数値は
各資料で
違うので
左図は
あくまで
参考値
です！！

★ **消費カロリーの計算式**

$$\text{消費カロリー (kcal)} = \text{METs} \times \text{体重} \times \text{運動時間} \times 1.05$$

★ 上の図式や式からわかるように
座位より立位で活動する
同じ活動なら速く・高く・負荷を重く・長く持続する方が
消費カロリーが大きくなります。がこのもとなのでくれぐれもムリせずに！！

数値が全てではありません、何より生活も運動も楽しんで！！

令和8年2月1日発行

大豆戸地域ケアプラザ



まめのき

第114号令和8年2月～令和8年3月

発行：社福）横浜市福祉サービス協会
横浜市大豆戸地域ケアプラザ

発行責任者：所長 櫻井 敦也



皆様、明けましておめでとうございます。

昨年は大豆戸地域ケアプラザをご利用いただき誠にありがとうございました。
今年も地域の皆様に身近な相談窓口として、また様々な事業や活動を通じ
お役にたてるケアプラザづくりを進めてまいります。

本年もよろしくお願ひいたします。

所長 櫻井敦也

第3回 つどいの場を知ろう！

おしゃべりカフェ

参加費
無料

～内容～

【1】インフォーマルサービスをなぜ、ケアプランにいれるのか

説明：大豆戸地域ケアプラザ 主任ケアマネジャー 美濃口

【2】大豆戸地域ケアプラザ周辺のつどいの場運営団体から

活動内容を直捷聞いてみよう！

横浜市介護予防・生活支援サービス補助事業（サービスB）を提供しています

●じいじ（大倉山1丁目）

●大倉山エセル（大倉山4丁目）

●きくみみねのひろば（鎌が丘）

健康講座やセミナー、体操・ラヂオ体操などを行っています♪

2月24日(火) 10:30～11:45

大豆戸地域ケアプラザ 2階多目的ホール

対象：ケアマネジャー・民生委員

自治会・町内会役員の方

地域の福祉活動に従事されている方

（ボランティア等）

定員：20名（要申込）

*申し込み：1月24日（土）11:00～

2月25日(水) 中華
3月19日(木) 洋食] 10:00～13:00

各回お申込みとなります。

1回のみのご参加も可能です。

講師：割田節子さん（大倉山どりいむ）

場所：大豆戸地域ケアプラザ

持ち物：エプロン・三角巾・手拭き用タオル

定員：10名

申込：各回実施日の1か月前の11:00より電話受付

参加費：各回 700円

対象：初心者の方からレシピを増やしたい方

まで、どなたでも大歓迎！

※ 申し込み、お問い合わせは 045-432-4911まで

介護のご相談

事業のお問合せ・お申込みは

〒222-0032 (事前連絡がない場合は、相談対応できないこともあります。)

横浜市港北区大豆戸町 316-1

電話：045-432-4911（代表）

045-432-4913（相談専用）

開館時間：9:00～21:00（月～土）

9:00～17:00（日・祝）

ホームページ：<https://www.hama-wel.or.jp/branch/mamedo/>

*2月・3月の休館日は 2/16(月)・3/16(月) です。



HP

LINE 公式

【交通】





年間事業のご案内

大豆戸地域ケアプラザ主催の事業



講座名	開催日・時間	参加費	対象	内容
こども向け	まめっこくらぶ 毎月第2(水) 10:30~11:30	100円	8ヶ月以上の未就園児	絵本の読み聞かせ・紙芝居・ピアノ演奏ありの手遊びなど。
	はぐはぐ・たいむ 2/23(月) 13:30~14:30 3/4(水) 10:30~11:30	100円	生後3ヶ月~1歳未満	0歳児中心ですが1歳以上の兄弟も参加可能です。第2子以降大歓迎!
	まめっこ・ぶれいるーむ 毎月第2・4(火) 10:00~11:30	無料	未就学児まで (兄弟も参加可)	10組程度の定員で出入り自由です。おもちゃ・絵本あります。
	初回のみ こども将棋教室 2/25(水)・3/11(水) 15:30~17:00	100円	小学生 1~6年生	初級中級レベル向けの将棋教室です。未就学児は要相談(経験者可)
	季節を楽しむ 自然遊び 2/15(日) 10:00~11:30 (お子様1人)	100円	未就学児/小学生 と保護者	定員10組/公園で自然遊び&工作。集合場所・太尾見晴らしの丘公園
シニア向け	スリーAまめど 毎月第2(金) 10:00~11:30	100円	どなたでも	頭・指・身体を使う認知症予防ゲーム。
	楽トレ講座 毎月第3(日) 13:30~15:00	無料	どなたでも	脳トレレクリエーションとストレッチ体操で健康づくり。
	まめどのサロン 毎月第4(日) 13:30~15:00	無料	どなたでも	書道・囲碁・麻雀(初心者)・絵手紙・折り紙・切り絵(奇数月)。
	まめゆるーむ 毎月第4(木) 10:00~11:30	100円	どなたでも	ゆっくりペースのストレッチ体操と脳トレレクリエーション。
どちらでも	将棋サロン ※R8年度は無し 毎月第2・4(金) 13:00~15:00	無料	どなたでも	お子さんからシニアまで将棋で楽しく交流しましょう。
	きんにく貯筋 毎月第2・4(金) 15:15~16:30	300円	どなたでも	音にあわせた筋トレ、サークルトレーニング。
その他	介護者のつどい (家族の会)	毎月第4(水) 10:00~11:30	無料	ご家族を介護されている方

地域の団体の事業

こども向け	まめのきひろば 毎月第1(火) 10:00~11:00	無料	未就園児の親子 (定員20組)	親子のための交流サロン 主催:大豆戸地区民生委員児童委員協議会
	赤ちゃん会 毎月第3(水) 10:00~11:00	無料	1歳未満 第1子のみ お問い合わせ先	*楽しいサロン*育児相談あり 主催:港北区役所こども支援担当
	1才2才3才児の会 毎月第3(金) 10:00~11:00	無料	1歳~3歳 定員20組	親子で楽しく遊ぶ子育てサロン 主催:篠原北地区民生委員児童委員協議会
どちらでも	みんなのほっとサロン 毎月第1(土) 13:30~15:00	100円	どなたでも	脳トレやゲームで楽しいひと時 主催:ふたばの会
	かもめのつどい 毎月第3(火) 13:30~15:00	100円	ご高齢の方	スリーAを含む歌の集い 主催:大豆戸地区民生委員児童委員協議会
	スリーA smile 毎月第3(金) 13:30~15:00	100円	どなたでも	手・指を使い歌やお手玉・太鼓などで楽しく脳トレ。
その他	はあとサロン 2/28(土)・3/28(土) 12:30~14:30	100円	心病む方と そのご家族	集いの場 主催:はあとネットワーク港北



よこはまシニアボランティアポイント

登録研修会

日時:3月12日(木) 13:00~

場所:大豆戸地域ケアプラザ



2階・多目的ホール

対象:下記のどちらかに当てはまる方

①シニアボランティアポイント登録希望で

65歳以上の横浜市民の方

②すでにボランティアポイント登録済みで

新しく活動を始めたい方

定員:15名(要申込)

※申し込み:2月12日(木)11:00~

参加費:無料



持ち物:筆記用具

上記①に該当の方は介護保険証のコピー

TEL: 045-432-4911



ボランティア募集!

地域のボランティアを始めてみませんか?
ご自分のできることを生かして活動してみると新たな世界が見えてきます。



★送迎ボランティア

ケアプラザでの講座や地域のつどいの場へ歩いて通うことが難しい方の送迎をしてくださる方



★水槽清掃

ケアプラザにいるアマゾンのなまず「プレコ」の水槽のお掃除してくださる方

★その他、デイサービスや事業のお手伝いをしてくださる方

詳しくは大豆戸地域ケアプラザまで



~みんなで共に地域で生きる~

チームオレンジまめど

認知症のイメージを変える図書館のつどい

「認知症のイメージを変える図書館のつどい」は、認知症をテーマにした書籍の著者をゲストスピーカーとしてご登壇いただいています。

今回はドキュメンタリー映画「ぼけますから、よろしくお願ひします」監督:信友直子さんをお招きし、認知症の母と耳の遠い父の生活の様子を記録に残そうとした思い、認知症当事者の家族としての思い、また地域に支えてもらったエピソードなど、語っていただきます。

日 時:2月27日(金) 13:30~15:00

場 所:横浜市港北図書館 2階会議室

定 員:40名(先着・要申込)

参 加 費:無料

ゲストスピーカー:信友直子氏(映画監督)

お問い合わせ:大豆戸地域ケアプラザ

TEL:045-432-4911

主 催:チームオレンジまめど

協 力:横浜市港北図書館



©萩庭佳太