



みなさんこんにちは！冬も終盤に向かい、除雪などの疲れも溜まっている頃かと思います。これからも積雪が予想されるため、腰や膝などの痛みの発生を防ぎ、元気に冬を乗り切れるようポイントを押さえて除雪作業を行っていきましょう。

## 1. 膝や腰に負担をかけない雪のかき方

腕の力だけに頼るのではなく、脚や体幹（お腹・腰まわり）の力を使った方が効率的！

雪山に体を近づけて、スコップの先端近くを持つことで、軽い力で雪を持ち上げることができる。



背中だけ曲げると腰に強い負担がかかる。背すじを伸ばすことで腹筋・背筋がしっかりと働き、体が安定する。

膝の曲げ伸ばしを使って、体全体で雪を持ち上げる。

足を広げることで体を安定させる。



腰をひねるように雪を捨てるとき、腰や腰を痛める原因となる。腰をひねらず、投げ出したい方向に体の向きを変えて、正面に捨てる。

雪を投げたい方向に正対し、スコップと雪の重さを利用して振り子のように雪を投げ出します。スコップが指す延長線上に雪山があるイメージとなります。目指したところに飛ぶよう、投げ出す最中はスコップを両手から離さないようにします。

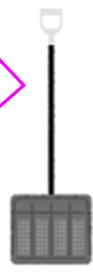
## 2. その他のポイント・注意点

- ①重い雪を運ぼうとして力むと血圧と脈拍が急上昇し、筋肉や関節を痛めやすくなります。短時間で雪を片付けようと、無理な作業はやめましょう。最初から激しい作業は避け、徐々に体を慣らしながら作業を行うことが肝心です。焦らず、時間に余裕を持って、ゆっくり会話ができるくらいのペースで行いましょう。急激な負担を減らすための準備運動もオススメです。
- ②水が染みないように、防水素材の服を着用しましょう。防寒も大事ですが、雪かきをしていると体が温まり汗もかくため、体温調節がしやすいよう重ね着がオススメです。汗で濡れて体が冷えないようになるべく吸水性が良く、乾きやすい素材の下着を着用しましょう。
- ③雪質や用途に応じて色々な種類の道具があります。除雪の目的に応じて適切な道具を使うことで、作業の負担を減らし、効率的に除雪が行えます。

### スノースコップ

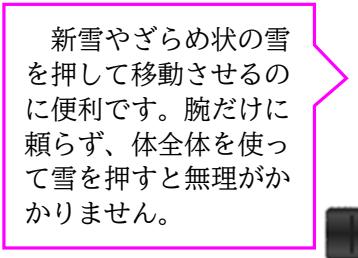
軽くて柔らかい新雪に適している。柄が長く、雪の重さ等に応じて握る部分を変えると良い。

固い雪に無理に使うと壊れやすいので注意が必要です。



### プッシュヤー・ラッセル

新雪やざらめ状の雪を押して移動させるのに便利です。腕だけに頼らず、体全体を使って雪を押すと無理がかりません。



### スノーダンプ・ママさんダンプ

広範囲の雪をまとめて運ぶのに良い。上半身に頼り過ぎず、腰から進む。底にワックス等を塗ると滑りが良くなり、シリコンスプレー等を塗布すると雪がつきづらくなる。



このほか、金属製の角スコップや剣先スコップは、固く締まった雪を崩したり切り分けたりするのに使います。固まった雪は、重たいため力任せに突き刺したり、体をひねると負担がかかり、腰などを痛めやすいので注意しましょう。

負担なく除雪を行うには、身体機能を維持することが必要です。ふれあい健康センターでは、理学療法士監修の体操教室を開催しています。身体・運動方法に関することなど何でもご相談ください。



「元気はつらつくらぶ」 毎週金曜日 10:00 ~ 11:00  
 「しゃきっと体操くらぶ」 每週金曜日 13:30 ~ 14:30