



「腰をあまり痛めない除雪の方法」

みなさんいかがお過ごしでしょうか？

最近めっきり寒くなり、ストーブがかかせない日が続いています。

北通り地区は雪が少ないとはいえ、決して雪が積もらないわけではありません。ダンプを使うほどではないけど、ショベルでの雪かきをする機会は、結構ありますよね。今回は除雪の時に、腰をあまり痛めないで除雪ができる方法をお伝えします。

まず除雪を始める前に、狭心症、糖尿病、腎臓が悪いなどと言われている方は要注意です。除雪はかなり体を使う仕事ですので、病気を悪化させる恐れがあります。除雪してもいいか、かかりつけのお医者さんに確認してください。また、除雪中に、胸が苦しい、胸が痛い（特に左胸から背中にかけて）、普段しないような息切れがするなどの症状が出る場合はすぐに病院にご連絡ください。

さて、本題に入ります。腰を痛めないショベルを使うときの3つのコツです。

1つ 腰を不用意に曲げない！

実は人の体は、腰を曲げるようにはできていません。腰を曲げて雪をすくうのではなく、足を肩幅に開き、膝をしっかり曲げて雪をすくうことが腰痛を予防するポイントです。

2つ のせる雪はよくばらない！

運ぶ雪はよくばらずに、少しずつにしましょう。除雪は早く終わっても腰痛で寝込む時間が長くなるかもしれません。

3つ 雪は前に向かって投げる！

無理に雪を飛ばすのではなく、自分の足で雪捨て場まで移動して前に向かって投げましょう。雪を投げるときに、腰を大きくひねって投げると、腰に大きな負担がかかります。

また豆知識ですが、ショベルは同じ手で使いすぎないことで体の疲れを減らすことができます。持ち手を左右交互に変えたり、順手・逆手と交互に使ったりすることで腕の負担を調整できます。

今日の内容は、雪だけでなく土を運ぶときももちろん同じです。また農作業のときでも、漁のときでも、中腰姿勢をとらないことや腰を大きくひねらないことは腰痛予防の大事なポイントになります。ぜひ気をつけてみてください！

【お問合せ】大間病院 ☎ 37-2105

大間病院の年末年始休診日のお知らせ

12月	28日(水)	29日(木)	30日(金)	31日(土)
	診療	休診	休診	休診
1月	1日(日)	2日(月)	3日(火)	4日(水)
	休診	休診	休診	診療

※12月29日(木)から1月3日(火)まで、年末年始のため休診とします。

なお、救急患者については随時受付します。