

# アスパーク便り

No.411 H30年2月15日

山崎 達也

みなさんこんにちは！

今年に入ってからというもの、雪がたくさん降り、日々の雪かきによる疲れが溜まっていることかと思えます。雪かきで腰を痛めた方もいるのではないのでしょうか？

そこで今回は『雪かきのコツ』をお伝えしたいと思います。

## 雪かきのコツ

### ■まず始めに準備運動をする

雪かきは思った以上に重労働です。

寒さで体が硬くなっているところで、急に重い雪を運ぶために力を入れると、ぎっくり腰や血圧、脈拍が急上昇してしまう危険性があります。

手足腰のストレッチや屈伸運動などで体を解して、温めておきましょう。

### ■手足を濡らさない

手足が濡れると、作業がづらくなってしまいます。

防水で滑りにくい手袋をしましょう。軍手の上からゴム手袋をするのもおすすめです。靴も、長靴や防寒靴など水濡れに強く滑りにくいものを履きましょう。

### ■防水性アウター×吸水速乾性インナーの組み合わせ

外気は寒いですが、雪かき作業を続けていると汗ばむくらいに暑くなることもあります。アウターは防水性に優れたものを、インナーはスポーツ用の吸水速乾性ウェアだと快適です。登山などアウトドア用のウェアなどもおすすめです。

裏に続く⇒

### ■スコップの柄を「順手」で握る

手のひらを上にした「逆手」で持つと、肩の部分運動になってしまいがちで腰痛を引き起こしやすいです。

なので「順手」つまり、手のひらを下に向け上からスコップの柄を握るとカラダに余計な捻じれをつくらず自然と膝の屈伸で連動させるので部分的に負荷をかけずに雪かきができます。

### ■足を開いて腰を落として体全体を使う

除雪作業は身体を支える脊柱（せきちゅう：背骨）が要です。脊柱は直立のときが、一番体重が分散され、安定した状態です。前かがみの姿勢では、脊柱にかかる荷重に偏りが生じ、ヘルニアなどの原因となります。スコップで雪を持ち上げるときは、蹲踞（そんきょ）の姿勢をとり、背筋を伸ばし、体全体で雪を持ち上げてください。脊柱を支えているのは、お腹と背中と腰周りの筋肉です。これらの脊柱を支える筋肉群がしっかりと働くように、お腹に力を入れてあげましょう。

また、足を伸ばしたまま、背中を丸めて手の力だけで持ち上げようとする、重さがダイレクトに腰に来るのでギックリ腰の原因にもなってしまいます！

### ■2人以上で作業する

屋根からの雪の落下や、怪我、急な体調変化などのトラブルに備えて、1人での作業は避けましょう。また、非常時連絡のために携帯電話も忘れずに持つておくことをおすすめします。

腰高の積雪なら逆手でもいいですが膝下丈くらいなら圧倒的に順手のほうが楽に雪かきできます。

スコップは「順手」に持って鼻歌交じりで雪かきしてみましょう。



参照：腰痛にならない雪かきのコツ