

# 地域包括支援センターだより

所在地:長万部町役場内  
 電話:2-2016 FAX:2-2931  
 相談時間 8:30~17:15(土日祝、年末年始を除く)

## 防ごう! 雪かき腰痛



### 《雪かきで肩や腰が痛くなっていませんか?》

雪かきは運動負荷がかかっており、1時間のスコップでの雪かきで約6.0メッツとジョギングやバスケットボール相当と言われてています。

(厚生労働省「健康づくりのための身体活動基準2013」より R4.1.11閲覧)

無理な姿勢で休まず続けてしまうと、肩こりや腰痛等の原因になりますが、正しく続けることで筋力を維持することが期待されます。

### 《雪かきのポイント》 ポイント①~ 無理な姿勢で続けない



- ★足を広げて膝を曲げる  
腰を丸めないこと!
- ★雪を投げる時は捻らずに、体を向けてからまっすぐ投げる



★時々持ち手や左右を入れ替える

### ポイント②~ ストレッチや水分補給を行う

事前にストレッチを行うことで、身体の負担を軽減できます。また、水分をとって脱水に気を付けましょう。



座りながらでもできます!



#### 股関節のストレッチ

- ①親指が太ももの外側になるよう手を膝に置く
- ②息を吐きながら左肩を内側に入れる
- ③反対側も同様に行う



#### 体幹のストレッチ

- ①足を肩幅程度に開く
- ②右腕を真横から振り上げ、上半身を左に曲げる
- ③反対側も同様に行う

Let's

## わたしとまちの 第一歩

### 高校3年生(探究の時間) 地域のボランティア活動

11月の毎週金曜日と12月9日(5・6時間目)の計5回が探究の時間となり地域の方と一緒に活動を行いました。長万部漁港周辺の清掃から始まり、ふれあいハイムの館内清掃、Xmas飾り製作、駅前花壇整備、最終日は旧南栄町老人いこいの家の清掃&ココアでほろき作りと毎回違った内容でしたが、時間ギリギリまでお手伝いしてもらい本当に助かりました。



所在地:長万部町社会福祉協議会  
 電話:6-7711  
 時間:8:30~17:15(土日祝、年末年始を除く)



今回の活動にご協力していただいたふれあいハイムの七尾さん、毎回生徒を盛り上げてくれた高野さんありがとうございました。そして沼田先生、3年生の皆さん!大変お疲れさまでした。

## 広報「おしゃまんペ」に 広告を掲載しませんか?

あなたのお店や会社をご紹介します! 広報紙は長万部町内の全世帯に配布されますので、宣伝効果が期待できます。掲載をご希望される方は、お気軽にご相談ください!

- 町ホームページのバナー広告も随時募集しております。
- 掲載料 4.5cm×8.8cm 1回 2,500円
  - 4.5cm×17.8cm 1回 5,000円

【お問い合わせ先】まちづくり推進課企画係 ☎2-2450

北海道新聞長万部販売所

(有料広告)

# DOSHIN

# 道新おさき

- @北海道新聞
- @日経新聞
- @毎日新聞
- @スポニチ

本町128番地  
**TEL 2-2436**

営業 平日10時から17時

**配達員募集中!**