

# 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)

## 適切な対策をして雪かき腰痛を防ぎましょう!

~雪が多く降り積もる時期になってきましたが、雪かきで肩や腰が痛くなっていますか?~

雪かきの運動強度は非常に高く、身体への負担がとても大きい作業です。雪かきで腰が痛くなる原因は、しゃがむ・持ち上げる・ねじるといった腰に負担の大きい動作の連続により、腰の筋肉に緊張や炎症が起きるためです。雪かきのポイントを意識して腰痛を防ぎながら、今年の冬を快適に過ごしましょう!

### 雪かきのポイント

雪かきは汗をかく作業なので、活動前後に水分補給も心がけましょう!



#### □適切な姿勢を意識する ⇒ 腰を守るためのコツは、「腰ではなく脚で動かす」ことです。

##### ○良い例

- |        |               |
|--------|---------------|
| 姿勢     | 膝を軽く曲げて背筋を伸ばす |
| 持ち上げ方  | 脚の力で持ち上げる     |
| 向きを変える | 足ごと向きを変える     |
| 雪の投げ方  | 軽く押し出すように投げる  |

##### ×避けたい例

- |              |
|--------------|
| 腰を丸めて前かがみ    |
| 腰だけで持ち上げる    |
| 上半身だけねじる     |
| 勢いを付けて遠くに投げる |



#### □雪かき前後のストレッチ ⇒ 雪かき前後にストレッチをすることで、身体の負担を軽減できます。

##### 【背中～腰のストレッチ】

- ①椅子に浅く腰掛け、足を軽く開く
- ②両手を身体の前で組む
- ③おへそを見るようにして背中を丸める
- ④ゆっくりと息を吐きながら両手を前に突き出す



##### 【脚のストレッチ】

- ①椅子に浅く腰掛け、片足を前に出す
- ②ゆっくりと息を吐きながら上体を前に倒す
- ③手で足先を持ち、脚の裏側を伸ばす  
(手が届かない方は無理のないところまで)



Let's

## わたしとまちの第一歩

### 長万部総合文化祭 参加 ～ぬり絵・集いの場紹介～

今年の文化祭の展示部門に参加し、ふれあいハイムの入居者の方のぬり絵や高校生と一緒に折った折り紙、集いの場からはしおりとカゴの作品を展示しました。見本と変わらないぬり絵の出来栄えに足を止めて見ている方をたくさん見かけました。また、1日目の「はじめてのクラフトバンド講座」のお手伝いをしましたが町内の方と話をしながらカゴづくりも楽しかったです。来年も文化祭でみなさんの作品が展示ができるといいですね。

(隣に展示していた長万部慈恵園の入所者の方のぬり絵作品もキレイな色合いでした)



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)



## 北海道郵便通送株式会社 長万部営業所

(有料広告)

主に郵便局から郵便局へ、手紙や荷物を運ぶ仕事です。

カゴ台車を使用し運ぶので、重たい荷物を一つずつ運ぶ手間はかかりません。

### 4t箱車ドライバー募集中

元気があれば何でもできる  
大型免許養成制度あり



連絡先 01377-2-3002  
携帯 080-3541-3484

ホームページ是非ご覧ください。