

専門職が教える

くらしのPOINT [作業療法士編]

• 溪仁会グループで働く医療技術職や専門職のスタッフが、その豊富な経験と知識から、家庭で役立つ暮らしのポイントをお届けします。



雪かきの方法に負担のかからない



コミュニティホーム白石
リハビリテーション部
作業療法士
わたせ ころすけ
渡瀬 剛右

雪かきはとても重労働です

冬場の雪かき作業はとても大変で、テニスやバドミントンに匹敵する運動量とも言われています。そこで今回は、体に負担のかからない雪かきの方法を皆さんにお教えします。

スコップを使った雪かきの場合

スコップで雪かきを行う場合は、柄の中心をつかむ手を固定して作業を続けると、肩への負担が大きくなります。そこで、柄をつかむ手を



逆手、次は順手と時々変えた方が肩への負担が少なくなります。また、雪をすくう時は腰だけを屈めるのではなく、膝を曲げて重心を低くし、腰を曲げる角度を少なくすることで負担が軽減します。体をねじるような動きも腰や肩に負担がかかるので、「雪を投げる」ではなく「雪を置いてくる」イメージで作業を行いましょう。

スノーダンプを使った除雪の場合

スノーダンプを使う場合は、たくさん雪を積めるからといって無理をせずに、少ない量でこまめに除雪することを心がけてください。持ち手部分をお腹にくっつけて押し付けるような除雪は体を丸めることになり、腰への負担が重くなります。なるべく腕を伸ばし、姿勢を起こしながら作業することをおすすめします。

雪かき前に心がけることは？

雪かきは、早朝の冷え込む時間帯に作業することが多いと思います。寝起きの体は筋肉が固まっているので、まず全身のストレッチを行ってください。また、睡眠時は汗をかいて水分が不足しているので、コップ一杯のお水や白湯を飲んで体を整ってから作業に臨みましょう。外に出る際は、温かい格好はもちろんのこと、滑り止めの付いた手袋や靴底のしっかりしたブーツや長靴を履くようにしてください。手元や足元が滑りやすいと、事故を起こす原因となります。

皆さんへメッセージ

必ず守ってほしいことは、力まかせに作業を行わないことです。自分の力を過信せず、無理のない量でこまめに行うことが、負担のかからない雪かきのポイントです。どんなに急いでいる時も、怪我をしてしまった方が時間のロスにつながることを肝に銘じて、ゆっくり焦らず自分のペースで作業を行ってください。