

柔道整復師から学ぶ



第六回 雪かき要注意！ 準備運動でケガ防ごう

冬の時期、私の住む津軽では、早朝の雪かきが習慣です。若い人も年配者も雪かきをします。

けれどこの作業、準備をせずに始めると思わぬケガや事故を招きかねません。なかでも高齢者の雪かきはとくに注意が必要です。そこで今回は、安全な雪かきについてお話しします。

まずは時間をかけて体を整えましょう。家の内外では気温差

があり、急激な気温の変化は体に負担をかけます。起床後、水分を一口補給し準備体操。椅子に手を添えてのスクワットやふくらはぎのストレッチ、体のひねりを五回ずつ行います。

では、雪かきを始めます。時間かけてゆっくりと、適度な運動ととらえて体に負担をかけないよう行いましょう。疲れてきたのに、あと少しで終わるか

ら」と続けることは、高齢者の場合はタブーです。勇気をもって休みましょう。腰や膝などへの繰り返しの負担（微細な外力）は、筋・腱を痛めることがあります。痛みを感じたら、医療機関で診てもらいましょう。

雪かきが終われば「イツテコヘ。オケレバマイヨネ（いってらっしゃい。転んじゃダメだよ）」と家族を送り出すのが津軽流。そしてようやく朝ごはんです。

（経理部長 佐藤金一・青森県）

