



腰痛予防で快適生活

からだの要!

多くの人が自覚している腰痛

冬のこの時期、除雪作業による腰痛に悩まされている方も多いのではないのでしょうか。

厚生労働省が行った国民生活基礎調査(H22)によると、何らかの症状を自覚している人(有訴者)のうち、腰痛を自覚している人が男性では第1位、女性では第2位となっており、多くの人が腰痛の悩みを抱えていることがわかります。

腰痛の原因は様々

腰痛の原因には、さまざまな要因が考えられています。

姿勢の悪さ/激しい運動や過度の労働/長時間の同一姿勢/筋力の低下や老化/内臓の病気/骨の病気/ストレス など

中には重大な病気が原因で起こる場合もあるため、まずは病院できちんと診てもらいましょう。

腰に負担がかかる動作と工夫

【朝、起きたとき】

◎急に起き上がる↓体勢を整えてからゆっくり起き上がる

◎膝を伸ばしたまま布団を持ち上げる↓床に膝をつけるか、膝を曲げてできるだけ低い姿勢になって持ち上げる

◎膝を伸ばしたまま前かがみでの洗面↓洗面台の前に10〜20センチの踏み台を置き、片足をのせて行う

【物を運ぶとき】

◎床の物を膝を伸ばしたまま持ち上げる↓床に膝をつけるか、できるだけ低い姿勢になり、物を体に密着させるように持ち上げる

◎重い物を片手で持つ↓重い物は背中に背負うか、小分けにして両方の手に持つ

【家事をするとき】

◎食器洗い等、中腰での作業↓踏み台を置き、片足をのせて行う

◎長時間の立ち仕事↓可能なものは椅子に座って行う

◎前かがみで掃除機をかける↓延長管を使い、上体を起こして行う

◎床に置いた洗濯物を洗濯かごから取る



雪かきによる腰痛の対策

①始める前に準備体操

休んでいた筋肉を急に動かすと、腰痛をはじめとする様々な怪我のもとになります。準備運動で体を温めてから始めましょう。

②膝を曲げて足元の雪を掘る

膝が伸びたままだったり、遠い場所の雪を掘ったりすると、体が前かがみになり腰に負担がかかります。

③一度に多くの量をすくわない

早く終わらそうと一度に多くの雪をすくうと、かえって腰への負担や疲労感が大きくなってしまいます。

④終了後にはストレッチ

雪かきで疲労した筋肉を伸ばしてあげること、疲れが残りにくくなります。

新春特集

書き手の気持ちや表れる書は、その人の人柄や持ち味が出ます

書道を楽しむ

日本書道学会のつれづれ支部支部長を務める山田千里子さん(柏原)。子どもの頃に書道を習っていました。その後、昭和56年に西沢みすい先生に誘われて、日本書道学会に入会。柏原

支館長を務めた時に生涯学習の大切さを学び、平成12年に生涯学習を目的とした書道、つれづれ支部を設立し、現在は8名の会員と総合会館で毎月2回の書道教室を行っています。

「書道は一般的に堅苦しく思われがちですが、私たちの会では楽しみながら身の丈に合った習い方で、和気あいあいとした雰囲気です」と山田さん。漢字だけでなく、ペン習字やかなも自分の力に合わせて取り組んでいて、楽しく実用的です。思い通りの字を書くには基礎が大切であり、基礎ができれば、ほとんど書が上手になっっていくそうです。

「書道は一般的に堅苦しく思われがちですが、私たちの会では楽しみながら身の丈に合った習い方で、和気あいあいとした雰囲気です」と山田さん。漢字だけでなく、ペン習字やかなも自分の力に合わせて取り組んでいて、楽しく実用的です。思い通りの字を書くには基礎が大切であり、基礎ができれば、ほとんど書が上手になっっていくそうです。

書道教室が終わると、仲間たちとお茶を飲みながら楽しくいろいろな話しをします。そんな教室の仲間たちに、山田さんは「いい仲間と書道をやらせてもらっています。私自身も仲間を支えられて、書道教室を続けられています」。

「書道は日本の伝統の文化です。きつと、みなさんにもその魅力を感じていただけたらと思います。若い人にも引き継がれていければと思っています」。

日本書道学会 つれづれ支部長

山田 千里子さん



12月18日、総合会館での書道教室の様子



一筆ごと丁寧に書いていました

自分の俳句を書く楽しみも

みなさんも今年の新年は書き初めで、一年の抱負を真っ白な紙に、書いてみてはいかがでしょうか。