

体にやさしい「雪かき」のコツ



空知地方では今年も新年早々から大雪にみまわれ、連日の雪かきにうんざりした方も多いと思います。毎日の雪かきは体への負担が大きく、腰やひざ・肩などに痛みを感じた方も多いことでしょう。寒期中、筋肉が硬くなった状態で行うことで筋肉や靱帯（じんたい）など関節周囲に負担がかかり、慢性の痛みを引き起こしやすい作業といえます。また、痛みがあるまま雪かきを繰り返すことは、大きなケガにつながることもあります。

予防対策として、体に負担のかからない雪かきの方法をお伝えしたいと思います。

雪かきスコップを使用する場合、雪の「持ち上げ」動作と前方への「投げ出し」動作に分けられます。それぞれ不用意に行うと腰に負担がかかり腰痛を引き起こすとされています。「持ち上げ」動作では、出来るだけひざを曲げて腰を落とした姿勢をとること、常に体の近くで持ち上げることを意識して下さい。

「投げ出し」動作では、腰をひねらないように投げ出したい方向に体の向きを変えて軽く放ります。いずれの動作も1回にすくい上げる雪の量は少なめにすることが重要です。

また、「持ち上げ」動作よりも「押す」動作の方が腰の負担が少ないとされていますので、「押して」使用する雪かき道具（スノープッシャー、ママさんダンプなど）を選ぶのも有効と思われます。

もう一つの予防対策として、雪かきの前後に行う体のケア（ストレッチング）もお勧めです。雪かき前に行うことで、筋肉の緊張をやわらげて血行を促進し効率の良い動作を行うことができます。また、雪かき後に行うことで疲労した筋肉の回復を早める効果を得られます。以下のストレッチングの中から「気持ちよく」行える種目を選んで行って見て下さい。どの種目もゆっくりと10秒保持し、2回を目安に行ってください。ただし、ストレッチングをして痛みのある場合はその種目は控えるようにしましょう。

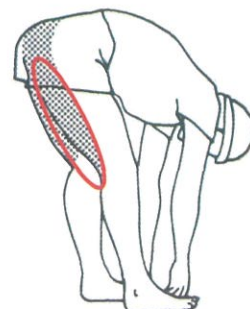
文：理学療法士 佐藤 敬一



○一方の腕を反対の肩の方に向けてゆっくりと引き寄せます。反対側も同様に行います。



○肩幅くらいに足を開き、後ろから腰に手を当て、ゆっくりと上体を後ろに倒します。股関節の前面が伸びることを感じながら行います。



○肩幅くらいに足を開き、腰から体をゆっくりと前に曲げていきます。首や肩は力を抜き、リラックスした状態で行います。

◎内科の診療体制が変更になります

3月1日より、高梨 訓博医師が着任いたします。それに伴い内科外来の診療体制が変更となりますので、ご注意ください。

※詳しくは、別紙の外来診療体制表をご確認下さい。

◎皮膚科出張医師予定 ※都合により変更する場合があります

★田村 明美 医師 3 / 14 (火) ・ 28 (火)

★阿部 清秀 医師 3 / 7 (火)

◎職員募集中！！

《職 種 / 雇用形態》 視能訓練士 / パートタイマー

《募集人数 / 業務内容》 1名 / 眼科外来業務

《勤務時間》 毎週月曜日（祝日除く）9：00～12：00

《日 給》 10,000 円

◎職員募集中！！

《職 種 / 雇用形態》 看護師 / 臨時職員

《雇用期間》 令和5年6月末までの有期雇用

《募集人数 / 業務内容》 3名 / 入院患者の看護業務

《応募条件》 看護師免許をお持ちの方

《勤務時間 / シフト制》 (1) 7時00分 ～ 15時40分

(2) 8時20分 ～ 17時00分

(3) 10時00分 ～ 18時40分

(4) 16時00分 ～ 翌9時20分（応相談）

《賃 金》 180,000 円 ～ 260,000 円（経験を考慮し決定）

※(4)をする方は別途深夜手当あり

《採 用 日》 随 時

※詳細は、総務課までお問い合わせ下さい。

◎風邪症状で受診される方

風邪症状（のどの痛み、鼻水、発熱等）がある患者様は、発熱外来での診察となり予約が必要です。直接来院されないようご協力をお願いいたします。

～発熱外来について～

予約・受診相談は平日の午前中、専用電話にて承ります。

※問い合わせが多く、お電話が繋がりにくくなっておりますが
ご了承ください

※専用電話番号 0123-72-5084

・相談時間：平日 8：30～12：30

・診療時間（予約制）：平日 13：30～16：00

栗山赤十字病院外来診療体制

令和5年3月1日

		受付時間	診療開始時間	月	火	水	木	金
内科	午前	8:20～11:30	8:30 ◎出張医師 は9:00	天崎吉晴 ◎大江悠希 (北海道大学病院) 宮本光毅	宮本光毅 深江淳 石塚広司 渡辺光明	天崎吉晴 佐々木紀幸 石塚広司 高梨訓博	◎垂水政人 (北海道大学病院) 佐々木紀幸 石塚広司 ※3(兼呼吸器) 渡辺光明	高梨訓博 佐々木紀幸 宮本光毅
	午後	13:00～15:00	13:30	深江淳	高梨訓博	宮本光毅	垂水政人 (北海道大学病院)	当番制
リウマチ科	午前	予約制						深江淳
	午後	予約制			天崎吉晴			
循環器内科 〔札幌心臓血管クリニック〕	午前	8:20～11:30	9:00	出張医師			出張医師	
	午後							
外科 〔北海道大学病院〕	午前	8:20～11:30	9:00	出張医師		出張医師		出張医師
	午後	13:00～16:00	13:30	出張医師		出張医師		出張医師
整形外科※1	午前	8:20～11:30 8:20～11:00(磯部)	8:30 ◎出張医師 は9:00	大西勉	◎磯部3/14・28 ◎菱村3/7 (下肢・予約制)	大西勉	◎遠藤3/9・23 (上肢・予約制) 注射専門3/2・16・30 (予約制)	大西勉
	午後							
耳鼻科 〔北海道大学病院〕	午前	8:20～11:30(木) 8:20～11:00(金)	9:00				出張医師	出張医師
	午後	13:30～15:30	14:00(火) 13:30(木)		出張医師		出張医師	
皮膚科 〔あけ美肌クリニック〕	午前	8:20～12:00	9:00		田村 3/14・28 阿部 3/7			
	午後	13:00～14:30	13:30		田村 3/14・28 阿部 3/7			
泌尿器科 〔札幌医科大学病院〕	午前	8:20～12:00	9:00			出張医師		
	午後	13:00～15:00	13:30			出張医師		
精神科 ※2 〔島松病院〕	午前	8:20～12:00	9:00		服部晃広		渡邊一平	
	午後	13:00～15:00	14:00		服部晃広		渡邊一平	
眼科 〔北海道大学病院〕	午前	8:30～11:00	9:00	出張医師				
	午後							

※1 整形外科外来の診察について

火曜日 ①第2・4週(3/14・28)

②第1週(3/7)

木曜日 ①第2・4週(3/9・23)

②第1・3・5週(3/2・16・30)

… 磯部 ひろみ 受付時間8:20～11:00

… 下肢:予約制 菱村 亮介(斗南病院) 受付時間8:20～11:30

… 上肢:予約制 遠藤 健(北海道大学病院)

… 注射専門外来:予約制 大西 勉

※2 精神科の初診については、受診される前にお電話でご相談ください

※3 毎週木曜日の禁煙外来は、当面の間休診いたします

栗山赤十字病院

〒069-1513 夕張郡栗山町朝日3丁目2番地

電話 0123-72-1015