

# 牛島地域包括支援センター からの お知らせ

No. 1901

## 雪の季節がやってきました

雪かきは重労働でケガも伴います。単調でキツイ雪かきも、うまくやれば冬の運動の1つとして健康に役立てることが出来ます。普段の雪かきをもっと効率的に安全に行うコツをまとめてみました。



### 雪かき10箇条



#### 1、準備運動・整理運動をしっかりと

身体への急激な負担を減らすよう、除雪作業の前には準備体操をするようにしましょう。

下半身に血液が溜まりがちなので、下半身の血液を全身に循環させるイメージで整理運動を行いましょ。

#### 2、服装は万全に

雪かきをしていると体が温まり汗もかきます。作業中に体温調整がしやすいように、重ね着がおすすめです。

**ちょっとした注意！** 帽子や防寒服のフードをかぶると周囲の音が聞こえにくくなります。近づいている車や除雪車の音に気づかない場合もあるため除雪だけに気を取られずに、周りの動きにも気をつけましょ。

#### 3、身体全体を使う

雪かきは腕の力だけに頼るのではなく、足や腰も使いましょ。

#### 4、身体をひねり過ぎない

ひねると腰を痛める原因になるため投げ出したい方向に体の向きをかえて正面に捨てるよう心がけましょ。

#### 5、ニコニコペースで無理をしない

短時間で除雪を片付けようとせず、無理な作業はやめましょ。

#### 6、体調管理はしっかりと

作業中に異変を感じたら作業を中断して休むことが大事です。

#### 7、2人以上で作業

もしものためにできるだけ2人以上で作業しましょ。作業前に家族や隣近所に声をかけるようにしましょ。

#### 8、周りの状況を十分把握

除雪しようとしている建物の屋根の形状や融雪装置の位置など、除雪しようとしている場所の状況をしっかりと頭に入れておきましょ。

#### 9、気象情報に注意

晴れて気温の高いときは、屋根の雪の落下に要注意です。不用意に軒下に近づくのは危険です。

#### 10、使いやすい除雪道具を使う

除雪作業の目的に応じて適切な道具を使うことで除雪作業の負担を減らし効率的に作業をすることが出来ます。



### 高齢者の雪寄せ・雪下しについて

秋田市の「高齢者福祉サービス(おおむね65歳以上の一人暮らしなどで援助の必要な方を対象)」の高齢者の雪寄せ・雪下しについては包括支援センターで申請の受付をしております。生活や世帯の状況確認、申請に必要な理由等の聞き取りが必要となります。詳細を知りたい、申請を希望したい等の場合は右記までご連絡ください。

申請書

ご質問・相談はお気軽に!

牛島地域包括支援センター南寿園

牛島東3丁目9番1号

電話 838-0304