

【青森県立保健大学健康科学研究センターの研究結果より】

雪かきだってりっぱな
健康づくり運動です。

雪かきのやり方を工夫して 冬場の健康づくりに活用しましょう!

雪かき作業の強さは速歩とジョギングの中間程度の強度があり、次の事項に注意しながら、作業する方の身体能力に応じて無理なく行えば、健康づくり運動として効果があります。

雪かき作業の目安

- ① 強度 ひとかきの雪の量はできるだけ一定とし、楽に100回程度続けて行える重さにしましょう。
(心拍数:1分間で180マイナス年齢程度)
- ② 時間 5分行い1分休んだり、5回かいて1回休むなど、自分に合った一定のペースと適度の休息を入れ、朝夕20~40分程度行いましょう。
- ③ 頻度 一気にまとめて行わず、週3~5回こまめに行いましょう。

※高齢者や虚弱な方が雪かき作業を運動療法として活用するには、できるだけ日中の気温の高い時間帯に、1回の投雪量を少なくし時間をかけて行いましょう。
(病気治療中の方は、主治医から雪かきの許可と制限の具体的な指示を受けましょう。)

腰痛・肩こりの予防方法

- ① 雪かき前に「健康雪かき体操」や準備運動を行いましょう。
- ② スコップは疲れる前に左右持ち替えたり、腕の力に頼らず、足や腰を使って、すくったり捨てたりしましょう。
- ③ 腰痛予防の基本は、腰に急激な力をかけないことです。自分の力量に合う雪量をすくい、中腰の姿勢にならないように膝を使って持ち上げるように心がけ、すくった雪は遠くに放り投げず、捨てる場所まで歩いて運び、そっと投げましょう。



「健康雪かき体操」についてのお問い合わせ先

〒030-8540 青森市新町2丁目3-1
青森県教育庁スポーツ健康課 スポーツ振興グループ
TEL 017-734-9909