

雪かきと健康について

はいはい冬がやってきますね。冬と言えば欠かせないのが、「雪かき」です。雪かきは寒い中で行うにもかかわらず、終わったときには汗でシャツがびしょ濡れしてしまうほどきつい作業です。これだけ汗をかくということはかなりの運動量であり、腰や心臓への影響も大きいと言えます。

今回は安全に行えるよう雪かきの身体への負担と雪かき時の注意点についてお話します。

1 運動量は？

雪かきの消費カロリーは体重60kgの人なら1時間で360kcalです。

これに相当する運動(スポーツなど)は...

- ・エアロビクス
- ・小走り
- ・野球
- ・ソフトボール
- ・バスケットボール
- ・バドミントンなど

2 雪かきの特徴

- ① 腕を使う → スコップなどを持ち、腕を使う運動なので、血圧が上がりやすくなる。
- ② 息を止めてしまいがち → 雪捨てなど一瞬、息を止めてしまうため、急に血圧が上がり血管や心臓に負担をかける。
- ③ 気温が低い → 寒さによって血液が粘りやすい状態になり、血圧が高くなる。

3 雪かきは準備をして、無理せず

- ① 外に出る前の準備 → 屈伸運動などを行い身体をほぐす
- ② 除雪時の注意 → 軽い作業から始め、息を止めない。雪は少しずつ運び、力まない。水分はこめり摂る。
- ③ 家に戻ったとき → 汗をかいているので体を冷やさないうちに着かえなどする。ストレッチなどで体をいたわる。水分を摂る。

☆「雪かき」という作業自体心臓への負担が大きく、血圧が高くなりやすいため、心筋梗塞などの心疾患を引き起こす危険が高いのです。

高血圧、高脂血症、糖尿病などで治療中の方、今までに指摘されたことがある方は、注意が必要です。

雪かきは身体に負担がかかります。

無理しないでゆっくりに行いましょう!