

春の作業で体を悪くしない方法



暖かくなり晴れた日は、畑や圃かの片付けなどが気になり、じっとしてられない時期になりましたね！
適度に日光にあたり、自然の中で体を動かして作業するという事はとても良い事だと思います。
しかし、せっかく体を動かし良い刺激になるのに、ちょっとした事の積み重ねが腰痛やひざ痛を起こすきっかけになってしまいます。今回のお便りでは、春の動き出しで体を悪くしない方法をお伝えしていきます。

春の動き出しで、体を悪くするきっかけとして多いのが、

- 冬の間寒くて固まっていた体のままで作業を始めてしまう
- 冬の間体力や筋力の衰えを感じている体のまま作業を始めてしまう
- 『暖かくなった＝体がほぐれた』と勘違いしている
- キリがいい所まで作業を終わらせようと、ついつい同じ作業を一気に頑張りすぎてしまう
- 作業で固まって伸びにくくなった腰や膝のままで生活してしまう
- 『お酒を飲んだり、お風呂に入れば、体の疲れがとれる』と思っている
- 作業で使いすぎた体のケアを全くしない



あなたは、どれか当てはまる事がありますか？

もし、当てはまる事があるなら、その点を気を付けることによって、体を悪くする事の予防になります。

1. 『作業が始まる時期まで』に

しておいた方が良さ

- ・体操をして、冬の間固まった体をしっかりと動けるようにする
- ・歩いたり、運動したりして、体力づくりしておく
- ・筋トレをして、作業に耐えられる筋力をつけておく



2. 『作業当日の作業前』に

しておいた方が良さ

- ・体操をして、動きやすい体にする
(特に股関節・腰・脚の体操は重要です)
- ・しっかりと水を飲む
- ・作業計画をたてる(一気に頑張りたくないよう、20～30分以内で一区切りできるよう計画する)



3. 『作業中』に気を付けたい事

- ・同じ姿勢で固まらないようにする
⇒作業計画通り20～30分経ったら、違う動作の作業に変えたり、体を動かしたりし、同じ姿勢の状態から解放してあげる
※タイマーなどをセットしておくとう便利です！
- ・痛めやすい動きや姿勢に気を付ける
⇒『急な動作』や、『普段持たないような重い物を持つ』などは特に気を付けてください
⇒物を落ち上げる時は、腰を丸めた状態で持ち上げない(ぎっくり腰やヘルニアを起こしやすいです)
- ・腰を丸めていた作業のあとは、丸まったままにせず立ち上がり、しっかりと腰や膝を伸ばす



4. 『作業のあと』に

やっておいた方が良さ

- ・体の使いすぎたところを、氷嚢(氷水)を使い、しっかりと冷やす
- ・体の使いすぎたところを、体操やストレッチでしっかりと緊張を取ってあげる

