

# 家事動作で腰痛を防ぐには？

日常生活に欠かせない家事動作には、腰への負担が多い動作が多くあります。今回は、少しでも腰への負担が減らせるような方法をお伝えします。



## 料理をする

立ち時間が長くなる料理動作ですが、できるだけ立ちっぱなしになるのを避けましょう。小さな腰掛用の椅子を用意しておく、作業の合間に休憩することができて便利です。立ち時間が長くなりそうなときは、片足を低い台に乗せておくと腰への負担が軽減されます。

## 洗濯をする

洗濯物かごは、椅子などに置いて手元の高さにすると腰への負担が軽減されます。物干し竿は目線より高い位置に置かず、背中を反らないように掛けられる高さにしましょう。また、洗濯物はネットに入れることでまとめて取り出せるようになります。洗濯物を畳むときは、テーブルの上で行うと前かがみになるのを防げます。

## 買い物に行く

買い物中はショッピングカートなどを使用し、腰に負担がかからないようにします。買い物の後はできるだけシルバーカー等を使用し重たいものを持たないようにしましょう。もし手で持つ場合は、左右均等な重さになるように袋を分けるか、リュックを使用するといでしょう。

## 庭仕事をする

草むしりをする際には、低い椅子に座りながら行うと腰への負担が軽減されます。また、こまめに休憩をはさみながら行ったり、数日に分けて行うのもいいでしょう。夢中になって時間を忘れてしまわないように、時間を把握しておくことも大切です。作業の前後に腰から足にかけてのストレッチをすることも有効です。

普段何気なくしている動作でも、意識して行うことで腰への負担を軽減できます。家事は毎日行うことなので、ぜひみなさんも、日ごろの自分の家事動作を振り返って腰に優しい動作をこころがけてみてくださいね。

## 家事で腰痛を防ぐコツ

家事で腰痛を防ぐには、姿勢を意識することが大切です。立ちっぱなしや座りっぱなし、前かがみの姿勢に注意しましょう。また、物を持ち上げるときには持ち方に注意したり、瞬発的に動かないなど、日頃から意識をすることで腰痛の軽減を図ります。

