

～動作を見直してみよう～

梅雨や夕立が気になる季節になってきました。今回は、前回のリハビリコラム「家事動作で腰痛を防ぐには？」という内容の「洗濯」項目を掘り下げてお伝えしようと思います。

洗濯と言っても、「洗濯物の収集」「洗濯機への投入」「洗濯物の取り出し」「洗濯物干し」「洗濯物の取り込み」...と沢山の項目がありますが今回は「洗濯カゴからの取り出し」「洗濯機から洗濯物を取り出す」動作の腰痛を防ぐ方法をお伝えします。



「洗濯カゴから洗濯物の取り出し」

・かがむときは膝と股関節を曲げる

膝を伸ばしたまま腰を曲げると腰に負担がかかります。また繰り返しの動作となると腰の負担も倍増します。負担を分散させるためにスクワットをするような姿勢で洗濯物をカゴからとるようにしましょう。

・洗濯カゴの高さを高くする。

環境によってカゴの位置が変えられない場合は、高さ調節を行いかがむ角度を調整し腰への負担を和らげましょう。

「洗濯機から洗濯物を取り出す」

洗濯機によっては縦型ドラム・横型ドラムとありますが、より縦型ドラムの方が覗き込むように前かがみになるため腰への負担が大きくなります。そのため「両手で一度に取り出さない」ことを意識しましょう。

一度に沢山の物を取り出すと腰への負担が大きくなります。片手で少量ずつでの取り出し、また片手では洗濯機に手をつき支えながら行うことで腰への負担軽減になります。また洗濯機へ体を寄り掛かることで負担軽減になります。

横型ドラムを使用されている方は、膝を接いた状態でしゃがみ洗濯物を取り出すことでより腰への負担が少なくなります。

洗濯は条件により危険が伴う場合があります。雨上がりの庭先では滑りやすく、風が強ければ体のバランスが保ち続けられず転倒する恐れがあります。物干し場までの導線に段差があると思いがけず躓くことがあるかもしれません。身近なところから環境を変え家事動作を安全に取り組めるように努めていきましょう。