

大掃除 正しいフォームで

運動になりけが予防

今年も残すところあと少し。大掃除に精を出し、すっかり体を痛める人もいるだろう。けがのリスクを減らす体の動かし方のコツがある。
(安食美智子)

「大掃除を機に正しい掃除フォームを知れば、普段からエクササイズになり、

日ごろから意識を

体を痛めない」。女性の健康向上を目指す医師らの「ウーマンウェルネス研究会」メンバーで、「大人のラジオ体操」で知られる整形外科医の中村格子さんが力を込めた。

●拭き掃除

けんしょう炎を防ぐのがポイント。手先で拭かず脇の下に力を入れ、体を大き

く使う(図A)。

片手でしっかり支え、体を固定した上で、大きく肩から腕を動かして拭くと、ひじから先のけが予防になる。縦、横など多方向や丸を描くなどいろいろと動かしてみると効果的だ。

雑巾を絞る動きもけんしょう炎の原因。竹刀を持つ角度で握り、ひねり過ぎない。絞り足りなければ持ち替えて絞る(図B)。

●掃除機がけ、モップ

腕だけで行わない。腰を曲げて上下するのではなく、姿勢を維持したまま膝を使いスクワットして行うと足腰が鍛えられる(図C)。

●休憩とストレッチ

掃除の合間に休憩を入れる。手首周辺のストレッチは①片手を手のひらを下にしておに伸ばす②反対の手で①の手先を手首から上下に曲げる(図D)。これを二十秒ずつ左右一セットや

大掃除の姿勢とストレッチ



るとけんしょう炎予防になる。肩こり防止には大胸筋(胸の筋肉)のストレッチ。手のひらを壁に当てて体をひねる(図E)。二十秒ずつ左右一セット行う。

花王の調査(二〇一三年)では、大掃除の実施率は61%で、八年前の調査に比べ26%低下。共働き夫婦の増加などで忙しい年末の大掃除が難しくなっている。日ごろからの掃除習慣があれば、年末の体の負担も軽くなる。中村さんは「トレーニングは継続が肝心。日ごろから意識してほしい」と話している。