



# 公開医療講座『かわら版』Vol.33

## 雪かきの運動強度と筋活動

みなさんこんにちは。冬の大仕事、雪かきははかどっていますか？今回は雪かきがどのくらいの運動量で、どこで筋肉を使っているか説明します。

今日は佐藤が担当いたしました。



訪問リハビリで利用者様のご自宅に伺い、一緒に運動や家の環境調整を行っています。お気軽にお声かけ下さい。

### 雪かきの運動強度(METs メッツ)



スコップで雪かき  
6.0メッツ



安静  
1.0メッツ



歩行  
3.0メッツ



テニス、バレーボール、水泳  
6.0メッツ

雪かきはテニスや水泳と同じくらいの運動強度があり、なかなか外に出づらい冬でのいい運動になります。しかし心臓への負担もかかる為、「通常の心拍数の+30拍」や「約30分ごとに休憩を入れる」など無理のない「ややきつい」程度の仕事量で行ってみましょう。

### 皮膚科外来診療のお知らせ

R5年2月とR5年3月の  
皮膚科外来診療は下記の通りとります。

<令和5年2月>

日付	午前診療	午後診療
3日(金)		14:00~17:00 *病棟回診後
4日(土)	8:30~11:30	
17日(金)		14:00~17:00 *病棟回診後
18日(土)	8:30~11:30	

<令和5年3月>

日付	午前診療	午後診療
3日(金)		14:00~17:00 *病棟回診後
4日(土)	8:30~11:30	
17日(金)		14:00~17:00 *病棟回診後
18日(土)	8:30~11:30	

\* 金曜午後の診察は病棟回診後の14:30頃開始となります。  
\* 病棟回診の状況によっては時間が前後することもございます。

地域医療連携室 令和5年1月21日

### 今月のひとさら～ひなまつりライスケーキ～

管理栄養士:上田 麻耶

来月はひなまつりですね。まだまだ寒い季節ですが、

春を感じるライスケーキを作ってみませんか？

牛乳パックを利用し、簡単に作れます！

お子様や料理が苦手な方も、ぜひ挑戦してみてください。今回はサーモンやいくらで飾り付け

しましたが、生ものが苦手な方は、トマトやきゅうり、花人参などで飾りつけしてみてください。



#### (1人前)

- ・酢飯…250g
- ・桜でんぶ…大さじ1
- ・青のり…大さじ1/2
- ・錦糸卵…適量
- ・サーモン…3切れ
- ・いくら…適量
- ・牛乳パック

#### <作り方>

- ①牛乳パックはケーキを作りたい高さにカットする。(7cmくらい)
- ②酢飯は3等分にし、桜でんぶ・青のりをそれぞれ混ぜて、3色にする。
- ③牛乳パックを菱形し、下から青のり・白飯・桜でんぶを入れラップで軽く抑え、10分程度置く。
- ④牛乳パックを外し、錦糸卵・サーモン・いくらを飾って完成！

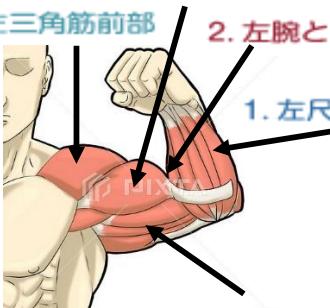
# 雪かきの筋活動(スコップ使用時)



IMSグループ道南ロイヤル病院  
医療公開講座『かわら版』vol.33

## 3. 左上腕二頭筋

## 5. 左三角筋前部 2. 左腕とう骨筋



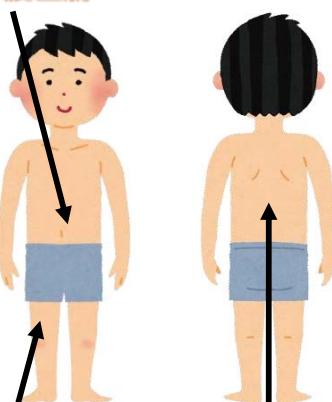
## 1. 左尺側手根屈筋



## 4. 左上腕三頭筋



## 6. 腹直筋



## 1. 左尺側手根屈筋

## 2. 左腕とう骨筋

## 3. 左上腕二頭筋

## 4. 左上腕三頭筋

## 5. 左三角筋前部

## 6. 腹直筋

## 7. 脊柱起立筋

## 8. 左外側広筋

## 7. 脊柱起立筋

切り出し → 持ち上げ → かまえ → 反動づけ → 投げ出し

1秒

## 雪かき時の注意点

持ち上げ時に**1. 尺側手根屈筋**を使うため、肘の内側が痛くなりやすいです。対策としては「右構え→左構え」と使う腕を交代すると負担を軽減できます。

投げ出し時に**5. 三角筋**、**7. 脊柱起立筋**、**8. 外側広筋**を使うため、肩・腰・膝を痛めやすいです。対策としては雪を多く持たない。遠くに投げない。体を無理に捻らない事で負担を軽減できます。

冬の運動不足を雪かきで解消し、今後もみんなが健康に過ごされることを願っています。



## 豆知識

空気が乾燥するこの季節。肌荒れで保湿剤などの塗り薬を塗る場合もあると思います。

塗り薬には、適切な塗布量があります。塗布量が少なければ、期待する効果が得られません。

塗り薬を塗る際には次の目安を参考にしてみてはいかがでしょうか？

### 『目安』

軟膏やクリームの場合、FTUは大人の人差し指の先から第1関節に薬をのせた量のことです、約0.5g※相当これをIFTUと呼び、大人の手のひら2枚分くらいの面積に塗ることができます（体表面積の約2%）

※チューブの大きさにより異なる場合があります。※ローションタイプの場合は1円玉大がIFTUの目安となります。



ローション  
1円玉大

およそ大人の両手  
の面積に塗るのが  
適切です