冬を過ごす。

「また雪降ったね～」があいさつになりました。

この時期は、大陸から日本に向かって乾いた季節風が吹き、この風が日本海を越えるとき水蒸気を吸い、水分を多く含んだ雲に成長します。この雲が日本海側にたくさんの雪を降らせます。

雪とは雲から氷の結晶が、溶けずに地上に降ってきたもので、上空の温度や湿度によっていろいろ雪の結晶の状態が変わります。

結晶の形は降る時の気象条件や気温と水蒸気の多少によって変化します。板状や角柱状、針状結晶などがあり、実際に降る雪はこの基本的な形が組み合わされています。

「雪は天から送られてきた手紙」と言われているそうで、このように表現すると、ロマンチックですが、毎日の雪かき作業となると、手間がかかる天からのお手紙ですね。

過去10年のせたな町の12月に降った雪の状況を調べてみると、今年は3番目に多いことが分かりました。年末年始にかけても大雪に見舞われ、日々雪かきに追われていること思います。そこで、上手に「雪かき」を行うちょっとしたアドバイスや冬の乗り切り方を紹介しようと思います。

今年の冬

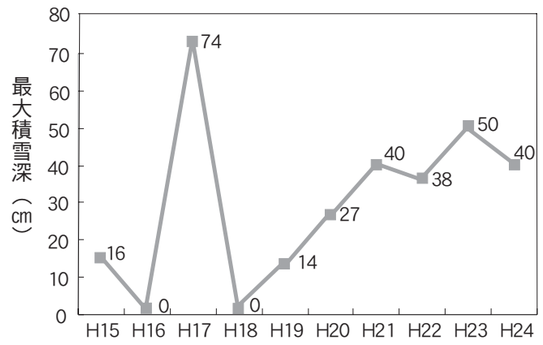
12月、せたな町に暴風雪警報が発表されたのは3回でしたが、雪が降らなかった日は2日しかありませんでした。毎日のように降ったのですね。

町の除雪等に使う予算は、1億3406万8千円（北檜山区8330万円、瀬棚区3666万8千円、大成区1410万円）です。

また、12月に除雪に出動した回数は、北檜山区351回、瀬棚区96回、大成区51回となっています。

左の図は、過去10年間の、積もっている雪の最大の深さを示した最大積雪深のグラフです。

10年間では3番目の多さですが、この4年間は比較的雪が多く、雪かきに追われる冬が4シーズン続いていると言えるのではないでしょうか。



（せたな消防署で観測した、各年の12月の記録です。）

冬のコツ

毎日の雪かき、腰痛に悩んでいませんか。ここで体にやさしい雪かきのコツをお知らせします。ちょっとした心がけで腰痛を予防することができます。

「さて、やるか」と、外に出る前に身支度を整え、軽い運動で体をほぐし腰の負担を軽くしてあげましょう。

❖十分な防寒対策は必要ですが、厚着のし過ぎにも注意しましょう。厚着分の数センチでも、除雪道具を体に密着させることで腰の負担は全く違います。薄くても保温性の高い肌着を着たり、腰を冷やさないようカイロを使うのもオススメです。

❖できるだけ足元の雪を掘り、体に近づけて除雪の道具を移動させる。その時に片足を一歩出し、両膝を意識して曲げると、腰の負担はより軽くなります。

❖お腹に力を入れて作業をする。コルセットや腰痛ベルトの着用も効果があります。

✚保健師からの健康アドバイス

担当　瀬棚区　長谷川久恵

作業前には体をほぐすため軽く体操しましょう。腰の負担を軽くしたり、血圧の急な上昇を抑えます。

豆知識

雪かきは、スポーツでいうと水泳やテニス等と同じくらいの運動の強さです。年末年始で体重が増えてしった方、冬場の運動不足解消にはとても有効な運動になりますよ。

冬を楽しむ

どうせなら、冬を温かく楽しく過ごすという方も大勢いるのではないでしょうか。

ウインタースポーツで身体を動かす方、アツアツのお鍋や体の芯から温めるための食を楽しむ方など冬の楽しみ方もいろいろあるようです。

冬を前向きに過ごしている方にお話を聞いてみましたのでご紹介します。

冬だからこそ心も体も健康に

磯辺和代さん　（北檜山区小川）

―冬の過ごし方で工夫されていることは？

雪かきを、運動の1つと考えています。ただ行ったり来たりするのではなく、除雪の道具の持ち方や運び方を変えて全身の運動になるように工夫をしています。どうせやるなら楽しみながらやろうと思って。

それから、朝起きてすぐ外に出るのは血圧によくないので、ご飯を食べてから雪かきをするようにしています。

―今年は厳しい冬ですね。

私は、唐辛子やショウガが好きで料理にはよく使います。それで代謝がよくなったか、家の中では年中靴下を履かず過ごしていますが、この冬は靴下を履いていますよ！

近所の皆さんはニンニクをよく使っています。これは小川地区の皆さんが厳しい冬を元気に過ごす源の1つとなっているのかもしれませんね。

―「食生活」は大切ですね。

春には山菜、秋にはキノコなど季節のものを、採って食べることが大好きです。冬はこれらを漬けたり、ジャムにしたり、冷凍したものを食べたり、体を温める根菜類をよく食べます。でも食べるとすぐ太ってしまうので気を付けるのが大変です。

―磯辺さんの冬を越す一番のチカラとは。

寒いと外出がおっくうになり、家に閉じこもりがちですが、地域の方とのつながり、人との会話で気持ちを晴らしながら前向きな考え方で過ごすことだと思います。

小川では、冬は月に1回婦人部の集まりをもって、皆で会うようにしています。皆悩みは持っていますからね、ストレスは心にも体にもよくないので、切り替える方法を持つっていうことが、冬には特に大切だと感じています。心が健康なら体も健康になる。体が健康なら寒い冬も乗り切れるのではないでしょうか。

春待つ季節　冬。

北海道の冬はあと２か月ぐらいで終わります。
新しい季節「春」がやがて訪れます。
季節ごとに、その時をうまく楽しく過ごすことがある意味健康の秘訣かもしれません。
残りの「冬」を乗り切って今年も充実した一年、そして四季を楽しんではいかがでしょうか。