

結果① 雪かきって健康にいい！

って、みんな思っていることがわかりました！でも好きか嫌いかで聞いてみると・・・やっぱり「嫌い」健康にいいことなので、少しでも「好き」に変換できればいいですね。

雪かきは適切に行うことで健康にいい！  
をポジティブイメージに！



旭光まちづくり推進協議会 / 旭川市北部市民センター / 7月24日

安全な雪かき作業を続けるために  
適度な休憩と水分補給を促す



旭光まちづくり推進協議会 / 旭川市北部市民センター / 7月24日

結果② 危ない！休憩と水分補給を！

雪かきは重労働！しかも朝起きてすぐに行うことも多い。でもほとんどの人は、作業中に水も飲まず、休憩もしない・・・。  
これは本当にびっくり！ 危ないです。

結果③ 近くに相談できる人が少ない？

雪かき作業について不安を抱えていても、相談する人が近くにいない人が多い！ ご近所・ご家族と今年の冬や雪かきについて語ってみては？ 包括支援センターでも相談できますよ！

負担部位×雪かきの道具形状を  
加味した予防活動  
+  
互助システムの維持・構築



旭光まちづくり推進協議会 / 旭川市北部市民センター / 7月24日

より詳細な内容はこちらからご覧いただけます。  
(<https://drive.google.com/file/d/1KSUmY1D8KiEKqCSi5YrGq8S4Ef1qUR9w/view?usp=sharing>)

ONE POINT!



- ・笑顔  
旭川の冬や雪をより健康的にとらえ  
楽しめるように！
- ・発汗・水分補給  
水分補給と汗の管理ができる衣服の選択を！
- ・衣服・防寒  
過度な厚着はせず「動きやすさ」や「視認性」も重要！
- ・道具 アンケートでは「ママさんダンプ」がほとんど。  
適切な道具の選択を
- ・滑る  
・転倒予防  
路面状況の確認をして転倒予防。  
靴も防滑など見直してみましょう！



# SNOCOM

2025  
旭川の  
雪を健康に．楽しく



Living well with  
Asahikawa's snow  
— for health, happiness,  
and a lasting future here.

旭川の雪を楽しく健康的にとらえ長くこの地域に住み続ける

除雪前に行いたいストレッチ  
除雪道具の効果的な使い方

除雪に関する注意点

And more...

Asahikawa:  
Snow. Smile.  
Stay.

旭川市立大学黒川ゼミ  
スノーコミュニケーション実行委員会 医療法人元生会森山病院 予防医学センター  
北都保健福祉専門学校 作業療学科  
春光・春光台地域包括支援センター



雪かきに向けての体力づくり!

雪かきを楽しく、体を痛めないように気をつけましょう!

雪かきは寒い中重労働、でも準備体操や日頃の対策もなく行うことが多いのが特徴ですね。雪の降る前から、雪かき直前でも良いので行っていきましょう。雪かきをつらい作業ではなく、運動の機会ととしてできるくらい体の準備をしましょう。

## 動きを引き出す体操

### ○肩周りの体操（肩回りの筋力・柔軟性・肩こり予防）



手の平は常に自分にむけておきます。肩甲骨を回すように意識していきましょう!

回数の目安：  
各10回位

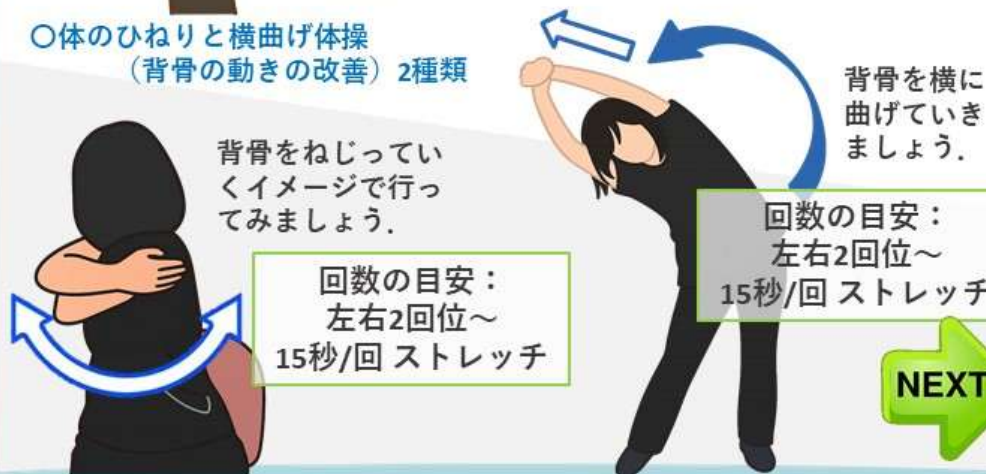
### ○肩と背骨の体操（姿勢の改善）



腕を前から大きく持ち上げていきます。頭の上、頭の後ろに手を滑らせ肘を後ろに引いて胸を張ります。

回数の目安：2回位～  
15秒/回 ストレッチ

### ○体のひねりと横曲げ体操（背骨の動きの改善）2種類



回数の目安：  
左右2回位～  
15秒/回 ストレッチ

回数の目安：  
左右2回位～  
15秒/回 ストレッチ

NEXT

## 力をつける体操

### ○踏み込みの体操 ママさんダンプを押し込もう! 膝の向きと足の向きをそろえましょう!



回数の目安：左右5回位～  
5秒/回 保持して筋力アップ

### ○足腰の運動



雪に負けない足腰の踏ん張りをつくりましょう!

回数の目安：左右5回位～  
5秒/回 保持して筋力アップ

### ○もも上げ



雪をかき分け足を上げてすすもう! 1本足でもしっかり立てること目標にしましょう!

回数の目安：左右5回位～  
5秒/回 保持して筋力アップ

### ○脚の横広げ



雪の上、生活の中でも転倒を予防していきましょう!

回数の目安：左右5回位～  
5秒/回 保持して筋力アップ

続ける  
秘訣

SNOCOM.

資料提供：

あさひかわりハビリ体操指導士養成講習会  
ガイドブックより

- ・生活の合間に行いましょう
- ・毎日続けましょう
- ・体操は1つでも良いでしょう
- ・一つの体操は3～5回程度行いましょう。

- ・力を入れる体操は息を止めないように
- ・無理のない範囲で行いましょう
- ・小さな目標を決め、楽しく行いましょう。
- ・たくさんの方と一緒にやるのもいいでしょう