

※「ひきしめ動作」は私が自分の体験から得たもので、試すときは自己責任でお願いいたします。⤵

魔女の一撃



私がお墓職人だと自己紹介をすると「重いものを持つ仕事ですね」とよく言われます。

確かに数十キロの石を手で運ぶこともありますが、ので間違いではないのですが、「重量物を効率的に扱う仕事」でもあるので、そう頻繁に運ぶわけではありません。

それでも長年石を扱っている腰や膝に負担がかかります。結果「ぎっくり腰やヘルニアは石屋の職業病」となります。

父も自分の腰を「ガラスの腰」と呼んでいました。

私も比較的丈夫な方ではあるのですが、仕事中に「あ、これはやばいかも」というあのイヤな感覚を味わうことがあります。



そんなとき私は

- ・その体勢で動きを止める
- ・下腹をへこませながら、お尻を締める
- ・それを維持しながらゆっくり動きを再開する

ようにしています。

重いものを持つときにもひきしめながら行っています。※

寒くなるこの時期、薄着でも暖かい「ヒートテック」と「ももひき」腰痛予防の「ひきしめ動作」は手放せません。

編集後記

「ありがとう新聞」を折り込むようになって一年。「読んでいるよ」の声に励まされてなんとか続けることができました。本当にありがとうございます。来年もよろしくお願いたします。

亀山龍蔵

お墓職人の店

(有)石の立山

(旧 立山石材)

立山町蔵本新 559-1

(076) 463-1072

お気軽にお問い合わせください

ホームページは

石の立山 富山 で検索 

最近はお墓まいについてのお問い合わせが増えています。残った墓地の活用やご相談も無料で受けております。(E-mail: kameyama@ohaka-tateyama.co.jp)

⤵ 本当にひどい腰痛のときは安静にして医者に診てもらってくださいね。