

訪問看護リハビリステーション

草むしりについて

まだまだ暑い日々が続きますがみなさん、いかがお過ごしでしょうか？

さて、今回は「草むしり」についてです。

訪問させていただく中で、草むしりがしたいという希望が多くあります。

どのような姿勢でしたらいいの？と迷われる方もいます。

中腰で長時間作業をすると、腰痛を引き起こす場合もあります。

実際にどうしたらいいのか、簡単にまとめてみました。

もちろん、これがすべてではありませんが、下記に書いてあることに注意しながら行ってください。

道具

- ・膝の下に引くクッションがあると便利です
- ・しゃがめない方は椅子に座りましょう
- ・柄の長い鎌を使用する方法もあります
- ・必要に応じて帽子をかぶりましょう

方法

- ・椅子に座って行う（お風呂椅子の活用など）
 - ・片膝立ちの状態で行う
 - ・両膝立ちの状態で行う
- （膝の下にクッションなどを引く）



注意点

- ・股関節の人工関節手術を受けた方は足がうちまたにならないように注意しましょう
- ・立ち上がる時やめまいが出現する恐れがあるため、注意しましょう
- ・立ち上がりの際はどこかにつかまりながら行いましょう
- ・しっかりと水分・塩分補給をしましょう
- ・長時間行うことはなるべく避けましょう
- ・休憩を挟みながら行いましょう

詳しくは
リハビリスタッフに確認してくださいね
また気軽にご相談下さい!!
是非、みなさんの草むしりの際に(*^-^*)

