

## 棒体操について (914)

鶴岡署・担当区事務所 ○井上 貞美

小野 昭司

砂山 隆司

### はじめに

私達の所属する朝日合同担当区は雪深い出羽の国・出羽三山の主峰、夏山スキーで賑わう月山、昔ながらの白装束の信者が詣でる湯殿山、新潟県と境する朝日連峰に囲まれて ”雪おろし体験ツアー” 月山ワイン” 国設湯殿山スキー場” など雪や自然を売り物に村興しをしている朝日村の中心部にあります。

労働災害のない明るい職場づくりを目標にして、男子9名、女子2名、主任4名の15名で昭和49年7月から16年間無災害を継続中であります。ちなみに造林関係では昭和58年から9年間、営林署全体では昭和61年から満3年を超えて63万時間の無災害を継続中です。

### 1. 棒体操について

安全作業の基本になる健康管理については、緑十字の座談会、TBM等の時にいろいろ話し合われていますが、結論として自分の健康は自分で守ることです。

作業員の平均年齢は50才となり、これからは肩、腰、膝等、体各部に痛いところが発生する年代となりました。

私達の作業は下刈り、除伐等同じ動作のくりかえしで、疲れがかたよります。

そこで体を伸ばし、回し、引っ張ることで筋が伸び、体を柔らかくすることを目的に林業体操が行われてきましたが、手や腕のみで体全体を使つての体操が行われていないのは大変残念に思います。

体操の効果を更に高めるために、座談会を通じて体操をする人の癖をなくし、やる気を出させ、健康管理を高めるために林業体操を励行してきました。

棒体操をすることになったきっかけは、整骨院からもらったパンフレットの中に五十肩について北海道大学整形外科 松野教授の説明があり、”いわゆる五十肩というのは40～50才代以上の人で、肩の痛みとか、肩の動きが悪くなるといった症状を示すもので、肩関節周囲炎と呼ばれる病気です。五十肩の治療は肩の痛みをとること、肩の動き、肩関節機能を確保することが原則です。

治療法には薬物療法と、理学療法の一環としての体操療法が基本的治療法です。自分の呼吸に合わせて痛みが酷くならない程度に、毎日欠かさずに行います”とありました。

私達は医者ではないので、痛くなった者の治療はできませんが予防として肩体操を行えば痛くもならず、休むこともなくなると考えました。

そこでパンフレットにあった、補助具として棒を使う肩体操と、運動の基本となる腰の体操を加えたものを、私達の一番身近な林業体操のリズムに合わせて、棒体操として誕生しました。

#### (1) 準備するもの

使えなくなった鎌柄、または測量用ポール、末木枝条等、長さ1 m位で太さ30 cm位のもの。

#### (2) 棒体操の説明

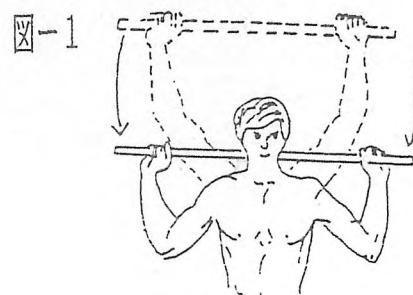
林業体操は8種類の体操からできており、このリズムに合わせます。

基本姿勢は足を半歩開き、体は真直、棒は順手で握り腕は真直にします。

ア、林業体操の1番のリズムにあわせて「図-1」

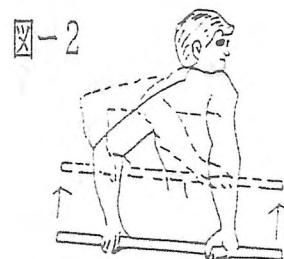
棒を頭後で肩幅に両手で持つ。腕を頭上に、爪先立ち、腹も引っ込むくらいに体全体で伸びる。もとの位置に戻る。

これの繰り返し。



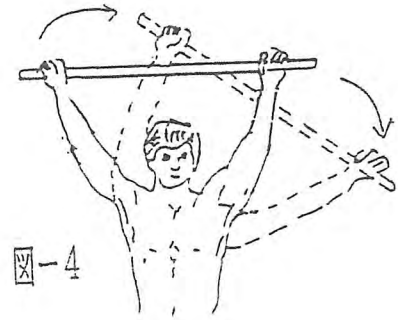
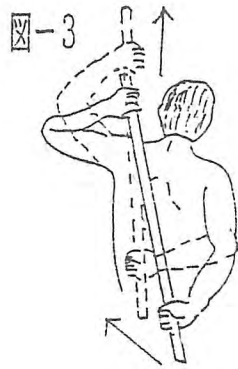
イ、同じく2番の体操のリズムにあわせて「図-2」

腕を下げ、尻後、尻幅で棒を持つ、体に摺りつけながら背中の上がる処まで、もとの位置に戻る。この繰り返しを前半のリズムで繰り返し行い、肘を曲げず、腕を後ろに伸ばす、降ろす  
この繰り返しを後半のリズムで行う。



ウ、3番の体操のリズムにあわせて「図-3」

棒を背中で縦にして、左手拇指を下向きにして左肩の上に、右手拇指を上向きにして尻後で棒を握る。棒の上下、この繰り返しを前半のリズムで行い、棒を持ち変えて上下、この繰り返しを後半のリズムで行う。

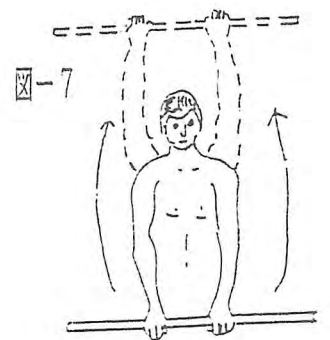
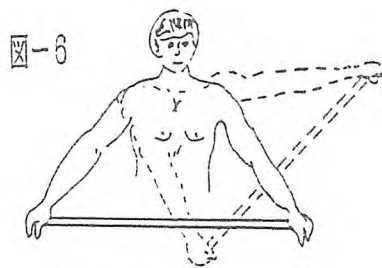
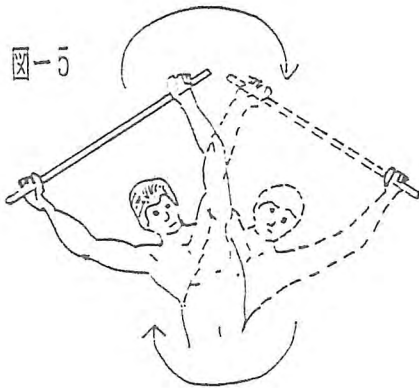


エ、4番の体操のリズムにあわせて「図-4」

棒の両端を持つ。腕を頭上に伸ばし、肘を曲げないで腕を左に耳に付くまで傾け、次に右に傾ける。これを前半のリズムで繰り返し行う。次に腕の動きにあわせて上体も左右に傾ける。これを後半のリズムで繰り返し行う。

オ、5番の体操のリズムにあわせて「図-5」

棒の両端を持ち、腕を伸ばし、肘を曲げないで体の回旋、左、右、この繰り返しを行う。



カ、6番の体操のリズムにあわせて「図-6」

棒の両木口を掌で包むように握り、手を下げ、左横に振り、上体も左側転、次に右に、横振り、側転、これを繰り返し行う。

キ、7番の体操のリズムにあわせて「図-7」

棒を肩幅に持ち、腕を伸ばして体の前後屈、この繰り返しを行う。

ク、8番の体操のリズムにあわせる。

最後の体の整理体操で、棒を使わない。

腕回し、体を伸ばし、爪先立って前、後、前半のリズムで繰り返し行う。

最後に深呼吸を後半のリズムで行う。

### (3) 棒体操を行う時の注意事項

ア、初めは軽く行います。

力を入れ過ぎると体を痛めるので少しずつ動作を大きくしていきます。

イ、体操時の間隔は、慣れるまで3 m位必要です。手から棒が外れたとき、隣人にあたると大変です。棒はしっかり握ります。

### (4) 棒体操の実行結果

体操を始めたころは、今まで伸縮の少なかった筋肉が痛く、動作も小さかったのが、腕伸ばし、引っ張り、押し付け等で動作も次第に大きくなり、棒体操を続けてきたことで健康管理意識の高揚にもなりました。

私達の担当区作業員11名の中からは、新たに肩等の痛い人は発生していませんし医者にも掛かりませんでした。棒体操の材料は廃物利用で経費も掛かりません。

### おわりに

働く作業者の健康維持、安全作業のための工夫、改良については、緑十字の座談会、TBM等を利用して積極的に話し合い、より健康、より安全となるように頑張ってきました。

今回、棒を使用した体操について報告しましたが、まだまだ改善することがあると思います。より一層、現場に定着できるものえ、と、今後も取り組んでいきたいと思っています。