

特集

輪・和・話
知恵の 人の マチの

雪に備える

いよいよ本格的な冬がやってきました。
冬と言えば必ず雪が降ります。
ここ数年、大雪にうんざりした方も多いのでは？
当別町に暮らしている以上、避けては通れない
「雪」による負担をいかに軽減することが可能か
お伝えします。

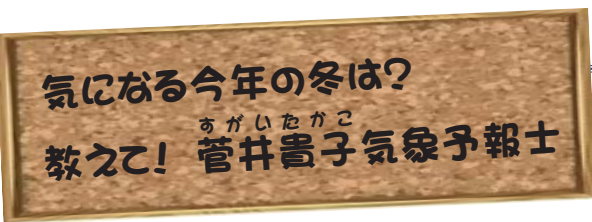
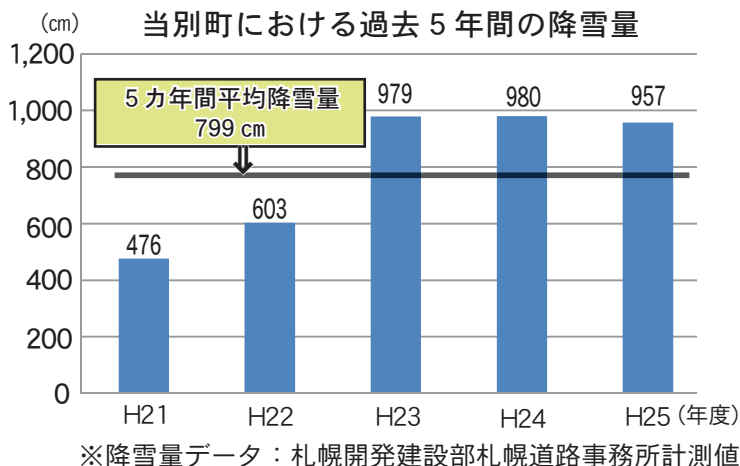


降雪量が増えている！？

石狩管内でも特に降雪量が多いと言われている当別町。特に平成23年度から平成25年度の3年間連続で大雪に悩まされたことは記憶に新しいのではないのでしょうか？

また、雪の降り方も特徴的で一気に降り積もる雪、いわゆる「ドカ雪」の処理に日々苦勞した方も多いと思います。

果たして今年の冬は…。



ここ数年の大雪の原因は？そんな疑問をテレビでお馴染みの菅井貴子気象予報士からお話を伺いました。

地球温暖化の影響から近年、年間の平均気温が上昇傾向にあります。それに伴い、北極の氷が溶けて氷面積が減少していることから気圧配置が変化しており、北海道はシベリア高気圧の風下になるため寒気が流れ込みやすくなっています。



すがい たかこ
菅井 貴子氏

【フリーキャスター・気象予報士】

北は北海道、南は九州まで、全国各地の放送局にて、天気・生活情報を担当しており、「(移動距離は)日本一の気象予報士」を自負。各種講演、コラムなども執筆。

今年9月に開催した「当別町防災セミナー」で講演をしていただきました。

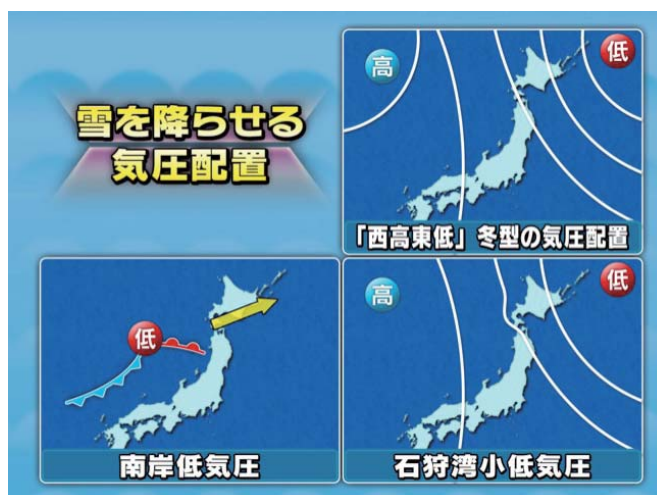
【シベリア高気圧】

冬季のシベリアを中心としたユーラシア大陸の広い範囲の地表で発達し、西高東低と呼ばれる典型的な冬型の気圧配置になると、この高気圧により日本列島付近に寒気が流れ込み日本海側の地域に大雪を降らせる要因となる。

また、当別町周辺の気候データを調べてみると1981年の観測開始以来、2012年から2014年の3年間に過去最大級の積雪が観測されているのが分かります。

当別町付近 最深積雪記録(1981年～)

- ① 213センチ 2012年1月16日
- ② 208センチ 2013年2月23日
- ③ 207センチ 2012年2月17日
- ④ 187センチ 2012年3月4日
- ⑤ 177センチ 2014年1月15日
- ⑥ 175センチ 2013年1月19日・3月1日
- ⑧ 172センチ 1996年2月22日
- ⑨ 170センチ 2014年3月10日
- ⑩ 164センチ 2014年2月7日



雪を降らせる気圧配置は、主に3パターンあり冬型の気圧配置、南岸低気圧、石狩湾小低気圧です。

特に、石狩湾小低気圧は当別町にも大雪を降らせますが、ベテランの気象予報士でさえも半日前になって、ようやく大雪の可能性を把握するため、天気予測がとても難しいです。

気になる今年の降雪量ですが、気象庁の3カ月予報では平年並みと予想されています。ただし、あくまでも予想ですから、こまめに最新の天気予報や情報を確認するよう心がけましょう。



雪が積もれば必ず行う「雪かき」による身体への影響について、お話を伺いました。

実は〇〇〇〇と同じ運動量

雪かきは、エアロビクス、テニス(ダブルス)のスポーツと同じくらいの運動量があります。視点を改めて見ると冬期間の運動不足解消にも役立つと言えることから、雪かきを活かした体力作りがお勧めです。ただし、身体への負担も考える必要があるので、息切れない程度に雪かきが行えるゆっくりとした「にこにこペース」を心がけて下さい。

ストレス軽減を心がけましょう

気温が低下すると血管が収縮し、かんどうみやくしつかん 血圧が上昇します。その影響から心臓に負担がかかり冠動脈疾患やしんきんこうそく 心筋梗塞、のういつけつ 脳溢血を引き起こす危険性は少なからずあります。

そのような中、出勤前など時間のない中で急いで雪かきをする方(35歳前後の中年男性)は身体への負担に加え、「急がなければ」という精神的ストレスもかかるため特に注意が必要です。

このことから、家族や近隣の方が一緒に雪かきするなどの気づかいで精神的ストレスを和らげるように配慮していくことも大切です。

【雪かき作業時の留意点】

- ①準備運動をしよう(急な作業は身体に負担)
- ②防寒対策、作業前後の水分補給をしっかりと行う
- ③呼吸をできるだけ止めないよう注意する
- ④お腹に力を入れ、腰への負担を軽減する
- ⑤上半身だけではなく、下半身(ひざ)も意識して作業する
- ⑥スコップ等は身体の近くで使用する
- ⑦焦って作業をしない(ストレスがかかる)
- ⑧雪かき後の身体をほぐす運動も必要



もりた いさお
森田 勲さん

【北海道医療大学教授 教育学博士】雪かきを通して体力作りを推進しようと活動・研究を進めています。

雪かき作業姿勢について



①腰まげ姿勢



②そんきょ姿勢

(それぞれのメリット・デメリット)

①腰まげ姿勢

メリット ・多くの雪を処理できる
デメリット・腰に負担がかかる

②そんきょ姿勢

メリット ・腰への負担が軽減できる
デメリット・体力を使う、疲れやすい(効率が悪い)

積雪、雪の重さなどを考慮して①、②それぞれの姿勢を使い分けることで、身体への負担を軽減させることができます。

コア(体幹)を鍛える

コア(体幹)とは、体の中心の胸や腹、お尻までの胴体の筋肉のことを言います。

雪かきにより腰痛になる方の大半は、この筋肉を鍛えることで予防することができます。

本格的な降雪が始まる前にコアを鍛えておきましょう。

やってみよう!!
コアトレーニング!!

【基本姿勢】



あおむけになり、ひざを立てる。腕は身体に沿って自然に伸ばす。



①腰回りを安定させる
腹筋ケア

息を吐きながらお腹を凹ませ、数十秒キープする。これを数回行います。



②お尻と背中全体の
筋肉ケア

腰を上げ、肩からひざまでをまっすぐにキープする。呼吸は止めず30秒ほど持続できるように。



除排雪への理解と協力を

町道の除排雪作業を行う当別町環境整備協同組合にお話を伺いました。

町民の皆さんが安全そして快適に通行できる道路維持のために、細心の注意を払い作業をしています。

私達(当別環境整備協同組合)が担当している町道での除雪は総距離で約310km(排雪は約67km)あり、降雪時(概ね10cm以上)は深夜から作業を始め、通学・出勤の時間帯までには作業を終わらせるよう努力していますが、天候や降雪状況により作業の遅れが生じることもあります。

また、降雪が数日続く場合は、幹線道路の除排雪作業を優先する場合がありますので、ご理解とご協力をお願いします。



除排雪を行う業者の皆さんは、安全に通行できる道路維持のため昼夜を問わず、作業を行っています。

重機オペレーターの1日(一例)

- 0:30 ~ 1:00 起床
- 1:00 ~ 2:00 除雪体制準備(重機等)
- 2:00 ~ 7:00 除雪作業
- 7:00 ~ 8:00 排雪体制準備(重機等)
- 8:00 ~ 9:00 休憩(無い場合もあります)
- 9:00 ~ 17:00 排雪作業



スムーズな除雪・排雪のために

住民・除排雪業者互いの協力が必要な雪の処理について最低限守るべきルールをまとめてみました。



1 迷惑駐車はやめましょう

1台の路上駐車のために除雪車は立ち往生し、除排雪に支障をきたします。迷惑駐車は厳禁です。



4 ゴミ出しは回収時間に合わせて

雪の中のゴミが、迅速な除雪の妨げや排雪時の除雪車の故障の原因になります。回収時間に合わせゴミステーションに置きましょう。



2 道路への雪出し禁止

車道や歩道に出した雪は道幅を狭くし、路面にできる凸凹やわだちにより通行に支障をきたし、交通事故の原因にもなります。雪は各家庭の敷地内か、指定の「雪堆積場」に運び処理してください。



5 塀や樹木に目印を

ご家庭の庭先などにある低い樹木や塀は、目印がないため除排雪時に損傷させてしまう場合があります。除排雪作業の目印になるよう「ポール」や「赤い布」などを表示し、道路際にある工作物などは移動をお願いします。



3 間口の雪処理は各家庭で

除雪車は広い地域を限られた時間で除雪しなければなりません。除雪車が通過すると道路脇や玄関先などに雪が置かれ、大変苦勞をおかけしますが、皆さんのご協力で処理をお願いします。



6 川への雪捨てはやめましょう

川へ雪を捨てることは、降雨時や融雪期に増水し、災害の原因になります。川への雪捨てはやめましょう。

▼問合せ先

【町道】建設課 (TEL 23-3142・23-3197)

【国道】札幌開発建設部札幌道路事務所当別分庁舎 (TEL 23-2074)

当別環境整備協同組合 (TEL 25-3666)

【道道】札幌建設管理部当別出張所 (TEL 23-2220)