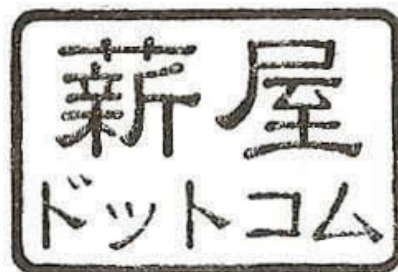


薪屋ドットコム

ニュースレター



2009年12月16日号
(新月 21時01分)

目次

- 薪いじりのための腰痛対策
- 『現代農業』に掲載されました！
- 来年のお知らせ



こんにちは、館脇信王丸です。

薪ストーブを焚く時期になりました。いつも思うのですが、薪ってかな～り重いで

す。

そして先日、遂にやってしまいました。腰痛です。

自宅に生えていた、根っこが腐った桐の木の出荷準備をしていた時の事です。

紐でくくったナラ薪を持って歩いた瞬間、腰に「ピキッ！」と痛みが走りしました。いったん薪をおろして腰を伸ばしてから改めて持ってみましたが、やっぱり背中の中がピリピリします。

こりやまずいということで、すぐに薪いじりをやめて自宅に戻り、丸一日横になって腰を休めました。今はおかげさまで元気にしています。

腰痛には20代の頃から悩まされてきたので用心はしているのですが、さすがに毎日薪をいじるかパソコンに向かうかクルマに乗るかの生活では、腰に負担が掛かるのも当然です。

そこで今号では、腰痛対策で私がこれまでやってきたことで効果を上げている方法をご紹介します。

■ 薪いじりのための腰痛対策

そもそも「腰痛」になる原因は、腹筋と背筋のバランスが悪いために起きると言われています。ですから、日頃腹筋と背筋をトレーニングしていれば、腰痛に

はなりません。

そうはいつでも毎日ジムで専属トレーナーを付けてトレーニングする訳にもいかないし（是非そうしたいものです！）、どうすりゃいいんだということですが・・・

私は20代の頃、腰が痛くてイスに座っていられなくなり、家の中で寝転んでテレビを見たり本を読んでばかりしていたことがあります。

こりやイカンと思って、腰に負担のかからないと言われる20万円以上もする外国製のイスをローンで購入しました。確かに痛みは軽減されましたが、根本的な解決にはなりません。

ある時から努めて歩くようにしたところ、不思議や不思議、腰痛はキレイさっぱり無くなりました。

最初から歩いてりゃよかったんだよ！という訳です。

その後も時々腰痛に悩まされてきましたが、決まって運動不足の時でした。で、毎日1時間程度歩くようにしたところ、いつの間にか腰痛は無くなっています。

歩き方としては、ただ歩くだけで良いのですが、「ノルディックウォーキング」と言って両手にストックを持って、ストックを突きながら歩く方法もあります。

北欧では普及している歩き方ですが、日本ではまず見かけません。だから、ストックを突きながら歩けば間違いなく近所の有名人です（笑）。私は自宅周辺は誰も見てないので、スキー用のストックを突いて歩いています。こうすると、腰やヒザ、足首に負担が少なくて済み、ラクに速く歩けます。私の経験では、腰痛が気にならなくな

るのに早くて1週間、だいたい2～3週間で腰痛を忘れてしまいます。

もう一つの腰痛対策として大事なのは、重いものを持つ時のコツです。

そのコツというのは、薪などの重い物を持つときは、**息をゆっくり吐きながら持ち上げる**というものです。よく、重いものを持ち上げるときに息を止めてフンバルことがあると思います。こうすると確実に腰を痛めます。

薪ストーブユーザーさんは、ギックリ腰になるお年頃の方が大変多いです（もちろん私も）。薪を持つときや重たい荷物を持つときは必ずゆっくりと息を吐きながら持つと、確実に腰が長持ちしますので、是非お試しください。

それでも腰痛に悩まされたら・・・腰痛ベルトを買ってみました。『通販生活』で売っている「チュアンヌ 腰サポーター」。今のところ、確かにこれを巻くと腰の負担は和らぎます。これから来年3月迄、薪の配達の際はこれを使うことにします。

そんなわけで、「信王丸は腰痛だから薪の注文は遠慮しよう」なんて**お気遣いは全く無用**です。どしどしご注文お待ちしております（笑）。

■『現代農業』に掲載されました！

農家の方に絶大な人気を誇ると言われる月刊誌、『現代農業』2010年1月号。この雑誌に私が掲載されました。



薪のインターネット販売

←こんな感じで載っています。

それにしても、タイトルには笑っ

てしまいました。

「林業で食っていけなくて考えた」

ときたもんだ！ 笑。

文章を読めばそう受け取られるんだろが、そこまでダイレクトに言われると、、、私にはとうてい出来ない表現です。ギャフンです。

編集者からは、地方で農業をされている人が、山林を有効活用するための方法を紹介してくれないかとの要望でした。「オレはこんなふうになんて薪を作って売っているぞー」という紹介記事を載せたいとのこと。

で、ありのままを正直に書きました。ご興味のある方は本屋さんにありますので、立ち読みしてみてください。編集者からは拡販の願いが来ましたが、無理に買わなくていいですから（笑）。

■来年のお知らせ

おかげさまで当店、薪屋ドットコムはお客様からのご支持をいただき、北は新潟市、南は上越市とご注文を頂いております。感謝感激です。

新潟県外からのご注文もいただくのですが、これまでお断りしてきました。申し訳なく思っています。

来年は、新潟県外の方にも品質の良い薪をお届けできないかと考えています。とはいえ、当店スタッフ（といっても兄と私の2名）が全国を駆け回るのではなく、私達のように田舎に住んでいる者がその地域で薪を作って販売する、そんな全国組織が作れないかと思っています。

どんなふうにしていくかは手探りですが、当店が新しい挑戦をすることで、薪ストーブ愛好家さんが一人でも増え一人でも楽しくラクに薪ストーブを使えるようになればと思っています。来年もどうぞよろしく応援お願いいたします。

それでは、良いお年をお迎えくださいませ。お会いできますのを楽しみにしております！