編集後記 vol.16

11月も下旬に庭の雑草を抜いていたら、耳元で聞き覚えのある蚊の羽音がしました。まさかと思いましたが、そのうちにかゆくなって刺されたことが分かりました。こんなところにも温暖化の影響が出ているのかもしれませんね。(セル)

研究室の窓から海が見え、天気の良い日には船が航行していくのがわかります。新型コロナウィルス感染症流行が早く終息して海の向こうへ行きたいですね。忍者のように水の上をスイスイわたれるといいのになぁ。(えむえむ)

新しい眼鏡を購入して、読書の時間が増えました。読みやすく理解しやすい、ストレスを感じさせないわかりやすい文章に憧れます。読書量と文章表現力は比例するとのこと?、三重大学の魅力をお伝えできるようにがんばります。(Anne)

早いもので広報室での勤務も1年が経ちました。先日、附属施設演習林を訪問し学内のすばらしい施設を再発見することができました。今後も様々な角度から本学の魅力を発信していきます。ぜひ本学公式Instagram、YouTube、Twitter、Facebookのフォローをお願いします。(zaki)

コロナで外出できない中、お家時間が充実できるよう、いろいろと工夫するようになりました。お布団を新調したり、小物を置いたり、ちょっとしたことでも気分が上がりますのでオススメです。(すみっこ)

最近休みの日は家でゴロゴロして過ごすことが多くなってしまいました。運動不足で体が怠けてしまっているので、運動を始めたいな～と思いながらもなかなか始められずにいます。来年こそはなにか趣味を見つけて挑戦したいです!(love)

ここ1年程県外へ出掛けることが無かったためスマホ内の写真はほぼスイーツばかり。スーパーや薬局くらいしか行かなくても、通販の誘惑に勝てず経済は回したつもりですが。。そろそろ開散とした日に秋を満喫しに出掛けたいです。(nico)

最近は感情移入が激しくなり困っています。他人の気分はもちろんのこと、ドラマを見れば登場人物と同じようにハラハラドキドキ!うるうるします。疲れますが、物語が素敵で続きが気になり、ついつい見てしまいます。(れいな)

アンケートに答えて… 忍者から手紙をもらおう!!

★抽選で35名様★

◀44号のアンケート抽選を行いました

「三重大X」をよりよくするために、ぜひアンケートにご協力をお願いします。令和4年3月31日(木)(当日消印有効)までにアンケートにお答えいただいた方の中から、抽選で35名様に「忍者からの手紙と三重大学オリジナルグッズ」をお送りします。どしどしご応募ください。

＊ご記入いただいた個人情報はプレゼントの発送及び個人情報を含まない統計的な資料の作成のみに使用いたします。

＊住所や氏名などを確認して同じ方が複数回、回答していると判断した場合は、1回の回答として処理させていただきます。

忍者からの手紙と三重大学オリジナルグッズ

★アンケートは、QRコードまたは、巻末の綴じ込みはがきからご応募ください。 こちらから↑➡

メールマガジンのご案内

三重大学では、地域の皆様への情報発信の一環として、メールマガジンを配信しています(発行:毎月1回)。

皆様のご登録を心からお待ちしています。

配信お申込み方法

次の事項をご記入の上、下記メールアドレスまでメールをお送りください。
1.メールのタイトルは『メールマガジン希望』と記入してください。
2.メールの本文に、以下の事項を添えてください。
①配信先メールアドレス ②氏名

koho.m-maga@ab.mie-u.ac.jp

できる限りパソコンのメールアドレスをご登録ください。
携帯電話の場合、受信文字数の関係上、内容を一部省略させていただくことになります。

artopia co.,ltd.
●ロゴタイプ・シンボルマーク
●会社案内等各種パンフレット ●キャラクター
●ポスター、DM、チラシ等の企画・制作
HP
有限会社 アートピア
三重県津市一身田平野182-60 〒514-0111
TEL059-232-3559 FAX059-232-0506
E-mail:artopia@ztv.ne.jp URL:https://www.artopia-new.com/

ニュース情報番組
Mieライブ
毎週（月）～（金）
夕方５：４０から生放送
豪華コメンテーター陣とともに
三重の話題をどこよりも幅広く、詳しく深掘りして
“三重のとれたて情報”を生発信！
番組では、情報をご提供いただく
特派員クラブを創設。詳しくはHPまで。
三重県の出来事を配信中！
ヤフーニュース LINE MicrosoftNews Twitter
SmartNews livedoorNEWS Facebook Instagram
三重テレビ放送

＊各学部視点からの“健康”について＊

健康コラム

工学部

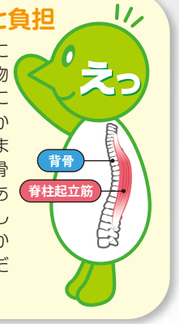
三重大学の各学部の教員が、さまざまな角度から「健康」に役立つ情報をお伝えいたします。今号では、工学部から「腰痛予防とアシスト装置」についてお届けいたします。

腰痛予防とアシスト装置

皆さんの中には、床などから重い物を何度も持ち上げて腰が痛くなった経験を持った人がいるのではないでしょうか。また、介護や運送業など、それを仕事にしている人ですと、腰痛持ちになってしまう人も多いと思います。これらは、腰を曲げ伸ばしするときの筋肉や体を支える骨に大きな負担がかかることにより発生します。これらの負担を解消するためにはどうしたらよいでしょうか?ここでは、人が筋肉と骨により物を持ち上げる仕組みと、腰痛を予防するための物の持ち上げ方法の紹介をします。また、腰痛を予防するためのアシスト装置が開発され、販売をされていますのでその紹介と最後に三重大学で開発されているアシスト装置についても紹介をします。

体を動かす仕組みと負担

私たちは、骨と筋肉により体を様々に動かすことができます。例えば、床から物を持ち上げるときに上半身を起こすのに使う主な筋肉として、腰から背中、首にかけてつながっている脊柱起立筋があります。また、腰から頭を支えているのは背骨です。腰を曲げた姿勢で床の物を持ちあげると、脊柱起立筋が収縮して力を出しますが、実はこのとき、背骨にも力がかかっています。つまり、体の負担は、筋肉だけでなく背骨へもかかっているのです。



腰痛になりにくい持ち上げ姿勢とは

特に重たい物を持ち上げるときは注意が必要です。背骨への負担は、腰を曲げていればいるほど大きくなります。骨への負担が大きすぎると、最悪、椎間板を損傷してしまうことがあり、激しい腰痛が発生してしまいます。これを避けるには、なるべく腰は曲げずにスクワットのような姿勢で物を持ち上げるようにすることです。スクワットをすると太腿の筋肉が痛くなりますが、これを避けるためについつい腰を曲げて物を持ち上げてしまいますが、重い物を持ち上げ時は意識してスクワット姿勢ですると良いでしょう。

筋肉の負担を軽減するアシスト装置

日常生活では、どうしても重たいものを腰を曲げて持ち上げなければならないこともあります。例えば、車のトランクから荷物を下ろすことを考えて下さい。どうしてもトランクの奥から荷物を下ろすには腰を曲げなくてはなりません。これを仕事にしている人にとっては深刻です。そのような場合、筋肉の負担を軽減できるアシスト装置が有効です。現在、モータで動くものからゴムを使ったものなどいろいろな装置が開発され、販売されています。これらを使うことによって筋肉の負担は軽減されますが、骨への負担はそれほど軽減されませんので、特に重い物を持つときには注意が必要です。

ゴムを使ったアシスト装置

三重大学で開発中のアシスト装置

物を持ち上げることを例にして、人の筋肉と骨の仕組み、それぞれの負担とそれを軽減するアシスト装置について紹介をしました。モータを使ったものは価格が数十万円と高額ですが、ゴムを使った物は数万円とモータに比べると安価になっています。三重大学では、ゴムでなくピアノ線を使ったアシスト装置を開発しており、ゴムのものより、筋肉にも骨にも優しい装置となっています。現在、試験運用段階となっており、いずれ、皆さんにも使って頂ける日が来ることを楽しみにしています。

三重大学 大学院工学研究科 教授 **池浦 良淳**

本誌お問い合わせ先
広告掲載のご依頼

三重大学企画総務部総務チーム広報室
〒514-8507 津市栗真町屋町1577
TEL 059-231-9794／FAX 059-231-9000
ホームページ https://www.mie-u.ac.jp/
E-mail koho@ab.mie-u.ac.jp ＊ご意見をお寄せください。

三重大X[えっくす] vol.45
令和3年12月発行
●発行／三重大学広報委員会
●編集／三重大学企画総務部総務チーム広報室
●印刷／有限会社アートピア artopia@ztv.ne.jp
◎禁無断転載 本誌掲載の文章・記事・写真等の無断転載はお断りします。