



# アグリサイズ Agri-cise

## Agri-cise（アグリサイズ）とは

Agriculture（アグリカルチャー：農業）と Exercise（エクササイズ：運動）を組み合わせた造語で、農作業事故の要因の一つである「人」の課題に着目して考案したストレッチ体操のこと。兼業化にともなう短時間での無理な集中作業、高齢化による体力・柔軟性・視機能の低下や危険予知・判断・反応の低下などの影響によって発生しやすい事故や障害の予防を目的としています。

### 準備体操編

農作業でよく行われる動作やよく使われる部位に焦点をあてたストレッチ体操で、作業に向けて心身の状況を整え、障害を予防する効果が期待できます。



### 整理体操編

農作業あとの疲れた身体をほぐし、血液の循環の改善を目的としたストレッチ体操で、疲れを早期に回復させる効果が期待できます。



# フレイル予防

## フレイルとは

加齢とともに体や心のはたらき、社会的なつながりが弱くなった状態のことで、放置すると要介護状態になるリスクがあります。高齢者だけでなく、40代以降のだれもがフレイル対策を行う必要があるといわれています。JAグループでは専門家の指導と監修にもとづき、フレイル予防に必要なたんぱく質をプラスし、塩分や脂質をおさえるレシピなどを提案しています。

### 【フレイル予防のための足し算引き算レシピ動画】



主菜編



常備菜編



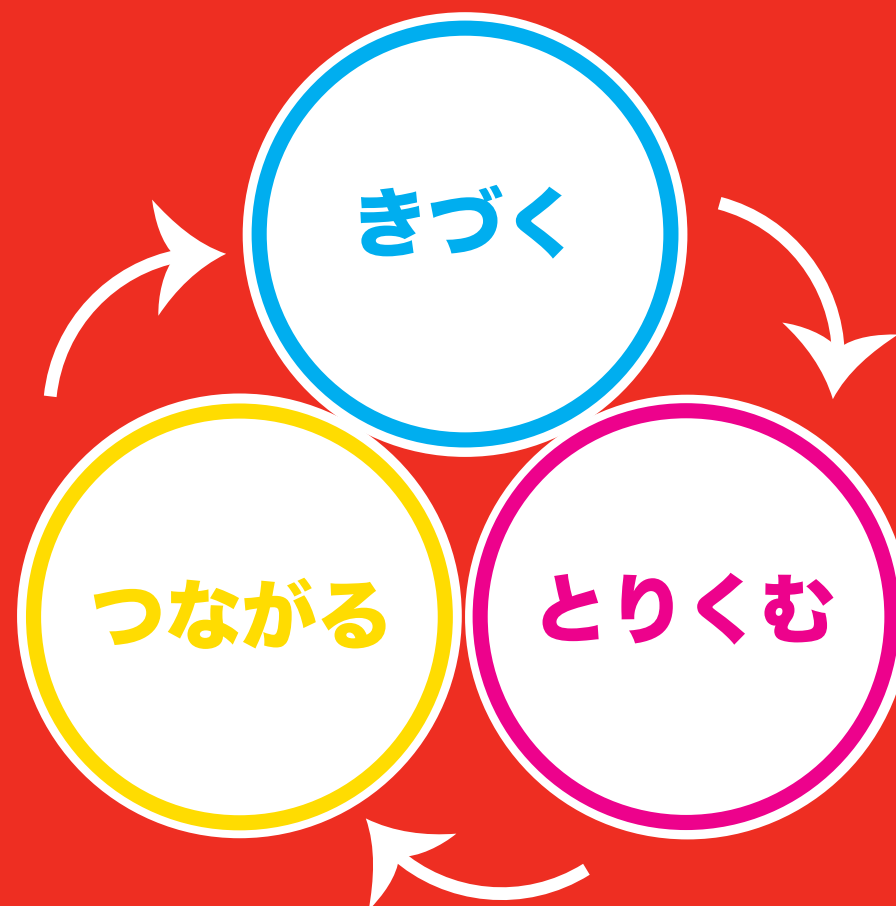
朝食編



間食編



※女子栄養大学 栄養クリニック監修



まずは健康診断や人間ドックを受診し、  
自分の健康状態を知る、気づく。  
そして、それに見合った運動や食事に取り組む。  
さらに、家族、友人、グループ、地域へと  
輪を広げ、つながる。  
そこからまた、気づき、取り組み、つながりへ。  
JA 健康寿命 100 歳プロジェクトがめざす  
みんなの健康サイクルです。



JA 健康寿命 100 歳プロジェクト

JA 全中 くらし・高齢者対策課 【2022 年度版】  
東京都千代田区大手町 1-3-1 TEL 03-6665-6241



JAグループの

みんなの健康寿命をのばす  
ホップ！ ステップ！ ジャンプ！

子どもから若者、中高年、高齢者まで、  
持病や基礎疾患がある人も、ない人も、  
あらゆる人が、自分の力で  
健康を管理できるようになる。  
それが、私たちのめざす社会です。



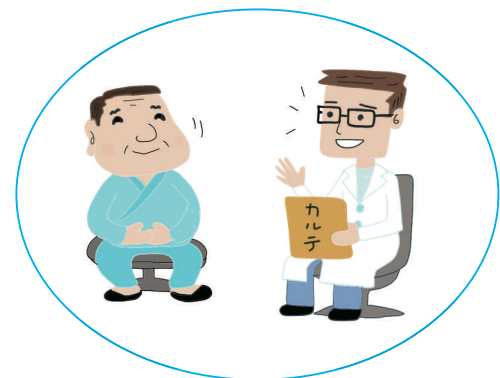
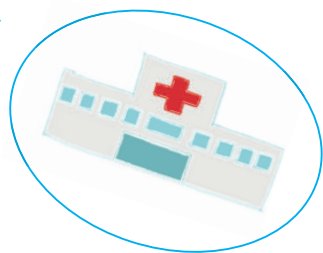
大切なのは、体と心の健康、  
社会的なつながりを通じて  
自分自身を管理できること。  
みんなで取り組むことで、  
地域の活性化や  
メンバーシップの拡大にも  
つながります。



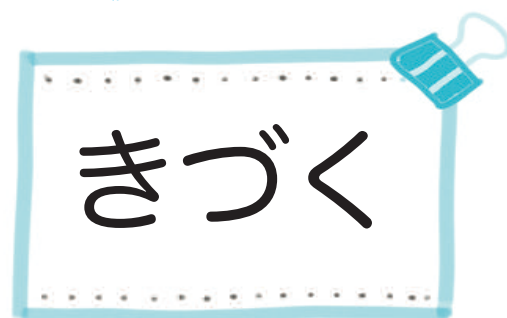
「健康寿命」……健康上の問題で日常生活が  
制限されことなく生活できる期間のこと。  
（厚生労働省「健康日本 21」※第二次より）

JAグループ

健康寿命をのばすためには、  
まず今の自分の身体機能や健康状態が  
どうなっているかを知り、気づくことが大切です。  
JA グループが提供する健康情報をチェックし、  
健診や人間ドックを定期的に受診しましょう。  
介護や医療に関するさまざまな  
サービスもあります。



hop



## 健診・医療・介護に関する JA グループの取り組み

・げんきなカラダプロジェクト専用ホームページでの情報提供

- ①げんきなカラダづくりのポイント紹介
- ②各地の健康診断・人間ドック先の紹介
- ③「健康コラム」の掲載

・「JA 家の光料理教室」での健康診断受診メッセージの発信

・介護予防や健康づくりの情報を提供「健康サポート情報局」の開設

・介護ノウハウを提供する研修会の実施

・認知症サポーターの養成

・口腔機能の向上をめざす「歯あわせ体操」の普及と

「歯っぴーサポーター」の養成

・エコーブマーク品を活用した健康生活の提案

・従業員の健康増進に取り組む「健康経営プログラム」の推進

・健康や介護、育児についての悩みに対応「健康・介護ほっとライン」の開設

・「JA すこやか倶楽部」「JA すこやか倶楽部プラス」サービスの提供



げんきなカラダづくり  
ポイント紹介



健康診断  
人間ドック先紹介



げんきなカラダプロジェクト  
健康コラム



健康サポート情報局

気づきから取り組みへ。

運動は、無理なく、適度に、継続して。

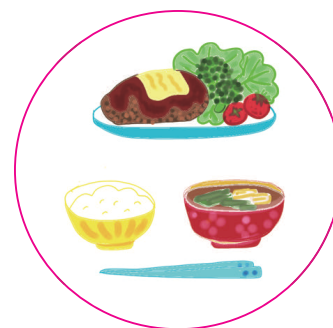
身体機能が衰えていたり、持病や基礎疾患がある人などは、  
とくに安全面での配慮が必要です。

食事では、健康的な日本型食生活や、

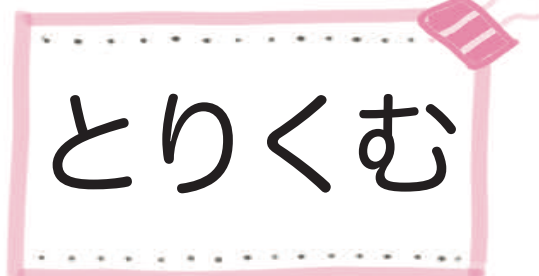
減塩・低脂質・高タンパクなど、

各自の健康状態に適した

料理と食生活を心がけましょう。



step



## 運動に関する JA グループの取り組み

・介護予防のための運動「JA てんとうムシ体操」(転倒予防) と

「JA みつばち体操」(尿失禁対策)の推進

・介護リスクを軽減する「転倒予防体操」の推進

・全身の血流をよくする「レインボー体操」の推進

・農を起点とした運動プログラム「Agri-cise」(アグリサイズ)の普及と推進

・親子で体を動かす楽しさを体感する「ちょいムズ」チャレンジの実施

・直売所を起点としたウォーキング大会の実施(10月2日＝直売所の日)

・暑さ対策用リストバンドの販売



転倒予防体操



レインボー体操

## 食事に関する JA グループの取り組み

・「ザ・地産地消 家の光料理コンテスト」の実施

・「JA 家の光(親子)クッキングフェスタ」や「JA 家の光(親子)料理教室」の開催

・「乳和食」の普及

・フレイル予防レシピの提供

・「JA タウン」×「げんきなカラダプロジェクト」特設ページでの  
旬な食材・レシピ等の紹介



JA タウン  
食材・レシピ紹介



## 交流・発信に関する JA グループの取り組み

- ・「笑い」の効果と仕組みを体験する「笑い与健康教室」の開催
- ・「おうち時間を充実させよう！」ホームページでのお役立ちコンテンツ提供
- ・「健診・人間ドック体験記コンクール」を通じた啓発
- ・健診受診リーフレットによる共同メッセージの発信
- ・「日本農業新聞」での健康関連情報の発信
- ・「家の光」「地上」「ちゃぐりん」「家の光図書」での健康関連情報の発信



おうち時間を  
充実させよう

どんな活動も、ひとりではなかなか持続しにくいもの。

家族や友人、グループ、そして地域活動へと

健康寿命の輪を広げていきたいですね。

JA グループには、女性部や青年部、生産部会、年金友の会など、

それぞれの地域ごとに、人と人の多彩なつながりがあります。

全国展開している新聞や雑誌、図書などの独自媒体を通じて、

日本各地の仲間と情報交換や交流もできます。

