



農作業の後、疲れた身体をほぐし、血液循環の改善により疲労物質がたまるのを防ぎ、早く疲労回復させるための体操として開発しました。

毎日の農作業の疲労回復を早め、翌日も元気に農作業ができるように Agri-cise 整理体操をしましょう！









◆ 体操する前の準備：椅子と横になれるマット・布団を用意してください。

◆ 7つの体操




1. 首のストレッチ

目的：首周りのストレッチを行い肩こり症状等を防ぎます。

拍数	1・2・3・4	1・2・3・4・5・6・7・8	1・2・3・4・5・6・7・8	1・2・3・4・5・6・7・8	1・2・3・4・5・6・7・8	1・2・3・4・5・6・7・8
	両手で頭を押さえる	息を吐きながら、首を前に倒す	息を吐きながら、首を横に倒す（反対側）	息を吐きながら、首を横に倒す	ゆっくり首を回す	ゆっくり首を回す（反対側）
						




2. 手首ストレッチとぶらぶら体操

目的：腱鞘炎を防ぎ、血流をよくします。

拍数	1・2・3・4・5・6・7・8	1・2・3・4・5・6・7・8	1・2・3・4・5・6・7・8
	肘を曲げずに手を伸ばし、手首をそらす	肘を曲げずに手を伸ばし、手首をそらす（反対側）	両手をぶらぶらさせて、脱力する
			









3. 四股ストレッチ

目的：太腿内側と腰の筋肉のストレッチを行う。

拍数	1・2・3・4	1・2・3・4・5・6・7・8	1・2・3・4・5・6・7・8
	足を大きく広げて両手を膝におく	息を吐きながら、天井を見るように身体をねじる	息を吐きながら、天井を見るように身体をねじる（反対側）
			





4. 足裏マッサージと指マッサージ（椅子に座って行います）

目的：不整地でのバランス保持で多用した足の裏と足の指のマッサージを行う。

拍数	1・2・3・4	1・2・3・4・5・6・7・8	1・2・3・4・5・6・7・8	1・2・3・4	1・2・3・4・5・6・7・8	1・2・3・4・5・6・7・8	1・2・3・4・5・6・7・8	
	片足を膝の上に	指の腹を使って足裏マッサージ	足裏の指を左右に動かす	足指を前後に動かす	片足を膝の上に（反対側）	指の腹を使って足裏マッサージ（反対側）	足裏の指を左右に動かす（反対側）	足指を前後に動かす（反対側）
								




5. 膝の抱え込みストレッチ(マットに横になって行います)

目的：しゃがみ込みや中腰での作業で使った股関節、膝関節の筋肉をストレッチします。

拍数	1・2・3・4・5・6・7・8	1・2・3・4・5・6・7・8	1・2・3・4	1・2・3・4・5・6・7・8
	片膝を抱え込む 	片膝を抱え込む(反対側) 	ゆっくりと両膝を抱え込む 	両膝を抱え込む 

6. 腰ねじり(マットに横になって行います)

目的：腰のストレッチを行い腰痛を防ぎます。

拍数	1・2・3・4・5・6・7・8	1・2・3・4・5・6・7・8	1・2・3・4・5・6・7・8
	足をのばして、両手を広げる 	息を吐きながら、身体をねじる 	息を吐きながら、身体をねじる(反対側) 

7. 大の字深呼吸(マットに横になって行います)

目的：身体を伸ばして大きく深呼吸して最後に呼吸を整えましょう。

拍数	1・2・3・4	5・6・7・8	1・2・3・4・5・6・7・8
	身体をまっすぐにして両手を下に 	両足を広げる 	深呼吸しながら、両手を頭の上まであげておろす 

毎日、農作業後、入浴後や寝る前などに Agri-cise 整理体操を実践して、農作業の疲労回復に努めましょう。

また、農機具の事故も多発しています。

農機具の使用される方々は、どうぞ農機具の運転にも十分注意して、安全な農作業をいたしましょう。



◆ Agri-cise 整理体操編の動画は、以下のQRコードから視聴いただけます。

・体操の解説

・音楽に合わせた体操(デモ版)

・音楽に合わせた体操(デモ版解説付き)



◆ 開発元の農協共済中伊豆リハビリテーションセンターでは、出張指導することも可能です。

農協共済中伊豆リハビリテーションセンター 地域貢献室(電話 0558-83-2115)までお問い合わせください。



農協共済中伊豆リハビリテーションセンター