



JA健康寿命100歳プロジェクト

健康体操アグリサイズ（座位バージョン）



農家の方々、市民農園や体験型農園など通して農業を楽しまれている皆様が、「いつまでも農業を続けられるように」、「健康寿命を延ばすために」、そんな願いを込めて座ったままで行うことができる健康体操を考案しました。

日常の農作業等でのケガを予防し、毎日元気に農作業ができるようにアグリサイズ（座位バージョン）をしましょう！
会議や研修会の合間等でもご活用ください。

◆ 12の体操 ◆

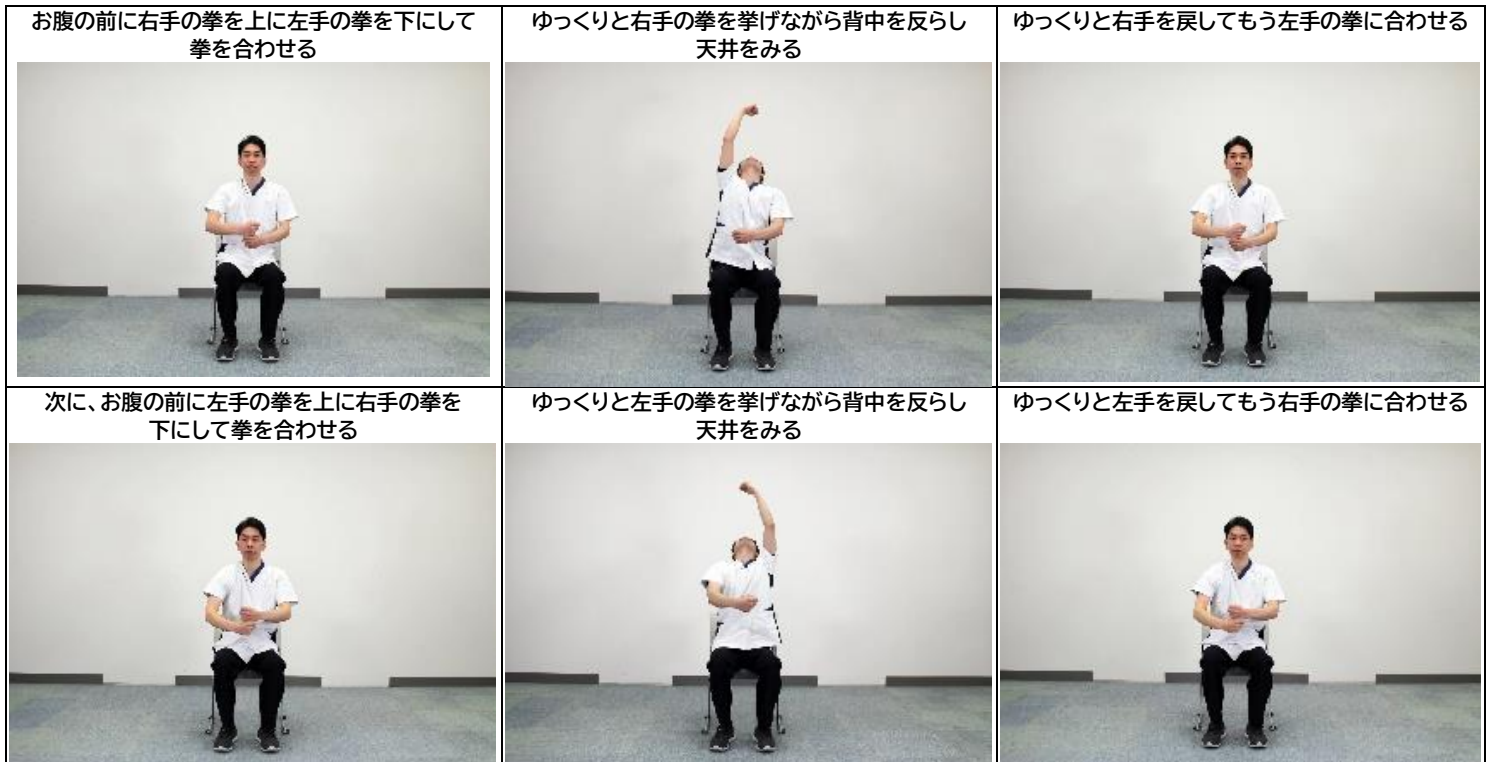
1. ダイナミック深呼吸

○この運動は深呼吸をしながら肩や腰の筋肉を柔らかくすることを目的として行います。



2. 合点承知ストレッチ（首・体幹の運動）

○この体操は首や体幹のストレッチによる姿勢改善を目的としています。



3. 一石二鳥体操（首・骨盤の運動）

○この体操は首や体幹のストレッチによる肩痛と腰痛の予防・改善を目的としています。



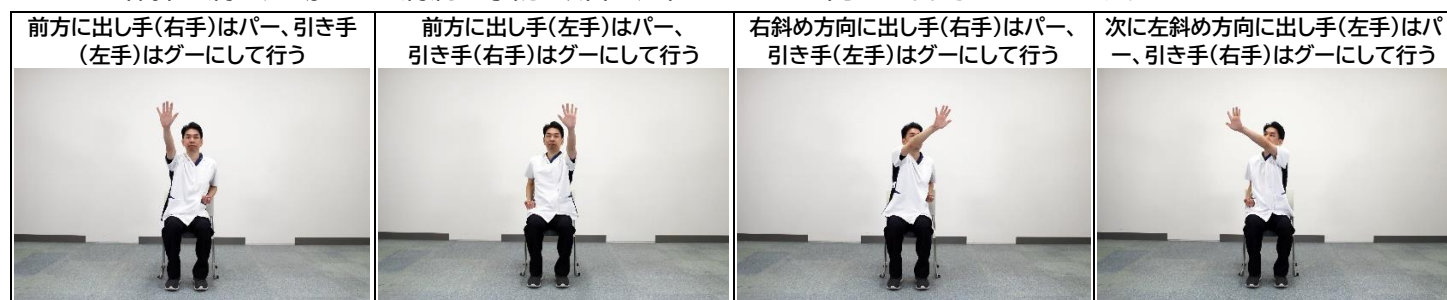
4. 両肩に米俵体操（肩甲骨の運動）

○この体操は肩の運動による肩痛の予防・改善を目的としています。



5. 豆まき体操 前・斜め（上肢・体幹の運動）

○この体操は肩の運動による肩痛の予防・改善と座位バランスの向上を目的としています。



6. 手首ぐらぐら体操（抹消の血流促進）

○この体操は手首の運動による指先の血行促進と冷え症の改善を目的としています。



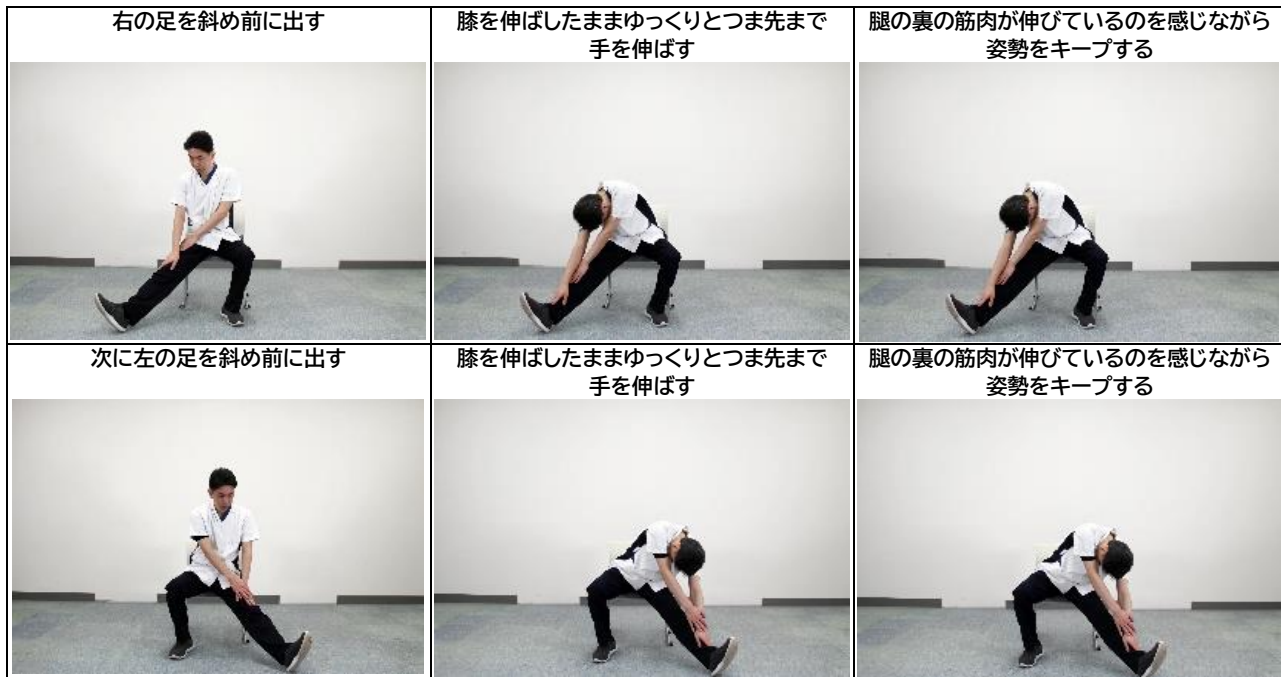
7. オーエス体操（上肢・体幹の運動）

○この体操は上肢体幹の連動した運動による肩こり、腰痛の予防・改善を目的としています。



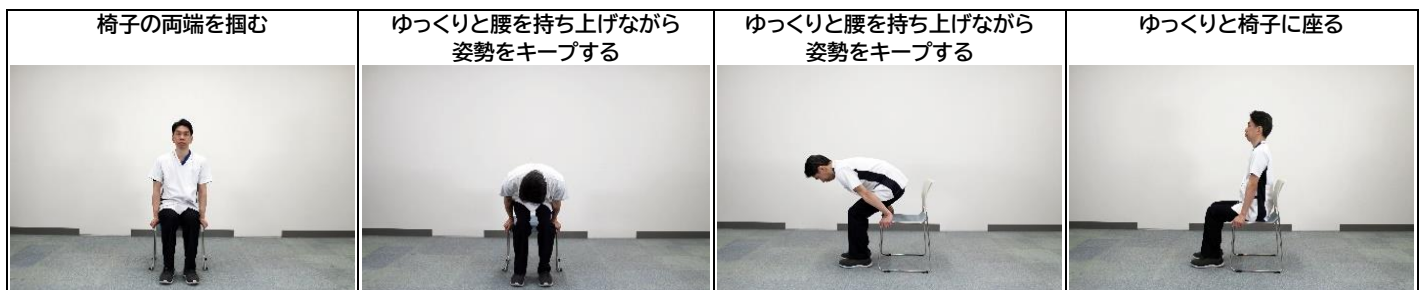
8. カモシカ足ストレッチ（腿裏ストレッチ）

○この体操は腿の裏の筋肉のストレッチによる腰痛と膝痛の予防・改善を目的として行います。



9. お尻浮かせ体操（下肢の運動）

○この体操はお尻と腿の筋肉を使うことによる立ち上がり動作の改善を目的として行います。



10. ワイパー体操（手首・股関節・つま先）

○この体操は肩と股関節の運動を行うことにより肩痛、股関節痛の予防・改善を目的として行います。



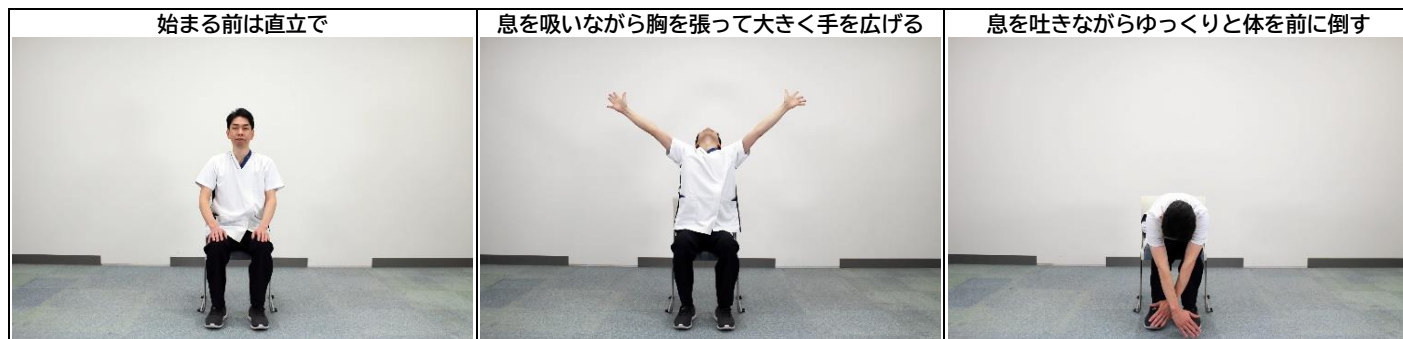
11. 座位ウォーク（全身の運動）

○この体操は全身の運動を行うことによる血流の促進と座位バランスの改善を目的として行います。



12. ダイナミック深呼吸

○この運動は深呼吸をしながら肩や腰の筋肉を柔らかくすることを目的として行います。



アグリサイズ（座位バージョン）を実践して、ケガの予防に努めましょう。

また、立位バージョンのアグリサイズ（準備体操・整理体操）も活用し、安全な農作業をしましょう。
農機具での事故も発生していますので、農機具を使用される方は、農機具の運転にも十分に注意して安全な農作業をしましょう。

◆ アグリサイズ(座位バージョン)の動画は、以下のQRコードから視聴いただけます。

体操の動画（通しは音楽あり）



農協共済中伊豆リハビリテーションセンター