



簡単

お風呂でできるマッサージ

ゆっくりリラックスするお風呂タイムにも一っと気持ちよくなりませんか？



1

指の付け根から爪の付け根までらせんを描きながらスリスリ♪

指の付け根から側面をつかむ

そのまま力を入れてスポン！

2

3

手の甲を反対側の手でつかむ

親指の腹全体をおうぎ型に動かす

白菜を

切り続けた日は指の痛みや変形がツライですね...お風呂で一本ずつ伸ばしていきましょう！

4

両手でふくらはぎを包むようにして下から上へさする

親指の腹を使って軽く力を入れてマッサージ

5

1 ひざ裏を叩く
2 キープ
3 戻す

5秒

ひざ裏を5秒かけて押す
→5秒キープ
→5秒かけて戻す

両手を交互に使ってさすり上げる

南牧村ヘルスアップステーション

～寒くても室内なら快適に楽しく運動できます～

場所：南牧村老人福祉センター2階（南牧社協のある所）
対象：南牧村在住 15歳～おおむね80歳程度
利用日：月～金 午前8時半～午後7時 / 土・祝祭日 午前8時半～午後5時
利用料金：6ヵ月登録で1000円 申し込み：役場1階窓口にてお願いします

作成：「南牧村100歳まで農作業現役応援プロジェクト」
作成協力：（一財）日本農村医学研究所 Chiffon菊池喜美子 デザイン：エムラヤスコ



農カ

南牧村

のうりょくUP↑

ガイドブック

忙しい夏にもできる簡単ストレッチ！

からだメンテナンスリッツ筋トレ！

農太郎 55歳

継太郎 25歳

畑子 52歳

ストレッチ？ そんな暇あったら、寝る時間が欲しい！

まだ、若いからね！

忙しい時期は色々痛むけど、何かする暇はないね。



農業歴37年、腰痛もち。腰痛ベルトが手放せない。



農業歴3年、体の痛みはなし。消防団でも活躍中。



夏は農業・冬は趣味。冬は体力づくりを欠かさない。

ゆがみリセット★よい姿勢！

わたしたち南牧家がご案内します！

ここでは「農業を続けるために必要なからだの能力」を「農力」と表現しています！

さっそくあなたも**曲底**

- 1 マルチやちょっとした段差でつまづく
- 2 白菜2つを持って運べない
- 3 片脚立ちで立ったまま、長靴の中のゴミを出せない
- 4 ズボンはいたとき、最近脚が細くなったと感じる
- 5 椅子から片脚で立ち上がれない
- 6 自分は人より歩くのが遅い
- 7 15分くらい続けて歩けない

からだの運動能(農)力が衰えています

これらの項目にひとつでもチェックが入った人は、**からだの運動能(農)力が衰えているサイン**。
積極的にからだを動さない人の場合、30歳を過ぎると年に**1%ずつ筋力が落ちていく**といわれています。
そのまま60歳になると、**30%も減ってしまう**わけです。
そして足腰の筋力は特に減っていくスピードが速いので、筋力の低下がすすむと
ロコモティブシンドロームにつながり、日常生活で**介護が必要**になってしまうかも…！
これを防ぐには、若いうちから、からだを動かす習慣をつけることが大切です。
筋肉を整えて、農カアップを目指しましょう！

ロコモティブシンドローム ってなあに？

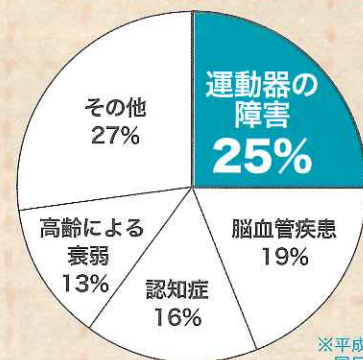
「運動器症候群」通称「ロコモ」

ロコモは筋肉、骨、関節、軟骨、椎間板といった運動器の障害のために
歩行や日常生活に何らかの障害をきたしている状態をいいます。

進行すると介護が必要になる
リスクが高くなります。

もっと詳しく知りたい人は

要支援・要介護になった原因



疲れたからだを楽にする
忙しい夏にもできる
簡単ストレッチ！



ロコモ予防に
気軽にはじめて
ください！

のりよく**チェック!** **カ**

- 1 猫背だ
- 2 予期せず村のテレビに映った自分は、姿勢が悪いと感じる
- 3 いつも決まった側で足を組んだり、同じの肩に荷物かける
- 4 靴底の減り方が左右でアンバランスだ
- 5 無理な姿勢を長時間続けることが多い

農カチェック?
農業やってる人間なら
チェックだらけずらい
植える、切る、箱詰め
夢中でやってりや体中ボロボロだわ
いい姿勢って言われたって
「んなこといちいちやってられっか」
ってなるいな〜！



姿勢がくずれはじめています

これらの項目にひとつでもチェックが入った人は、**姿勢がくずれはじめて**いるサイン。
立っているとき、座っているとき、そして動作中…姿勢が悪いと**からだはゆがんで**しまいます。
筋肉のバランスがくずれて、一部の筋肉に負担は集中すること…。
「姿勢の悪さ」は**血行を悪くし、張りやコリ、慢性的な痛みなど不調**が生じやすくなります。
いつも左右対称の姿勢をとり続けるのは難しいですが、普段の生活でちょっとだけ「**いい姿勢**」を意識して
姿勢の偏りに気づいたら**こまめに「リセット」**するのがおすすめです！

筋力を強化し姿勢を整える
からだメンテナンス & ゆがみリセット★
筋トレ！



お茶のみ時間で
出来るものも
考えました！



曲底カまめ知識

重いものを持つとき
荷物は自分の真下にセットし
脚を伸ばす力で持ち上げるように
すると、腰への負担が少なくなります。

「ついついやっちゃう！」
こんな姿勢、とってない？



…実は要注意!! 気づいたときは
ちょっと**姿勢**を正してみたり
反対側にチェンジすれば
ゆがみリセット!!

忙しい夏に できる 簡単 ストレッチ!

忙しい農繁期でもできる
簡単ストレッチで
からだのコリや痛みをやわらげよう!

お茶飲みタイムストレッチ

くびスッキリ!



あごを引いて
首を前に

タオルを軽く前に
引っ張りながら



首は傷めやすい
のでゆっくり
静かに行います

首は傷めやすい
のでゆっくり
静かに行います

背中スッキリ!



背中を丸めて
手をななめ
下の方へ

背中を
丸く

胸をはって
手を上にのばす



わき・胸スッキリ!



上にのびてから
左・右へ



肘を後方に
引きながら
下におろしていく

腰・おしりスッキリ!



足はガニ股で広く開き
顔は正面を向いたまま
肩があごの下に来る
くらいまでねじる

顔は
正面

ねじる

浅く
座る



くるぶしが
膝に乗るように
足を組む



背すじを
伸ばした状態で
上体を前に倒す

経理の時
おススメ...

うね間de スッキリ



ゆっくり
力いっぱい
握り5秒



うね間de
2 おなかを
へこませて
左右交互にまわす
腰の反らせ過ぎに注意!

ケトラde スッキリ



かかと
付けて

前に
傾ける

後ろ足のカカトを
地面につけたまま上体を前へ

ケトラde 2



カカトをのせ
膝をのばして
ゆっくり上体を前へ

前に
傾ける

膝を
のばす

ケトラde 3



胸をはった状態で
腰を落としていく

腰を
落とす

ごろ寝de スッキリ



足をもち、後ろに引く
足が横に広がらないように

2



足を両手で抱え
胸に引き寄せる
お腹はへこませる

3



膝を
立てて
左右に
倒す

はじめる ココ

1 運動す

呼吸を止め

無理をしない

筋肉を意識

使っている筋肉を
だけで効果的に!
イラストの●部分

2 ストレ

じんわ〜りのばす

できたら毎日

3 筋トレ

5~15回を2・3セット

週に3日以上

続けてやって
いくことが
大事!



無理はしな
い

首は傷めやすいのでゆっくり静かに行います



背中スッキリ!

頭を下げて

背中を丸めて
手をななめ
下の方へ

胸をはって
手を上にのばす

背中を丸く

腰・おしりスッキリ!



顔は正面

浅く座る



くるぶしが
膝に乗るように
足を組む



経理の時
おススメ...

背すじを
伸ばした状態で
上体を前に倒す



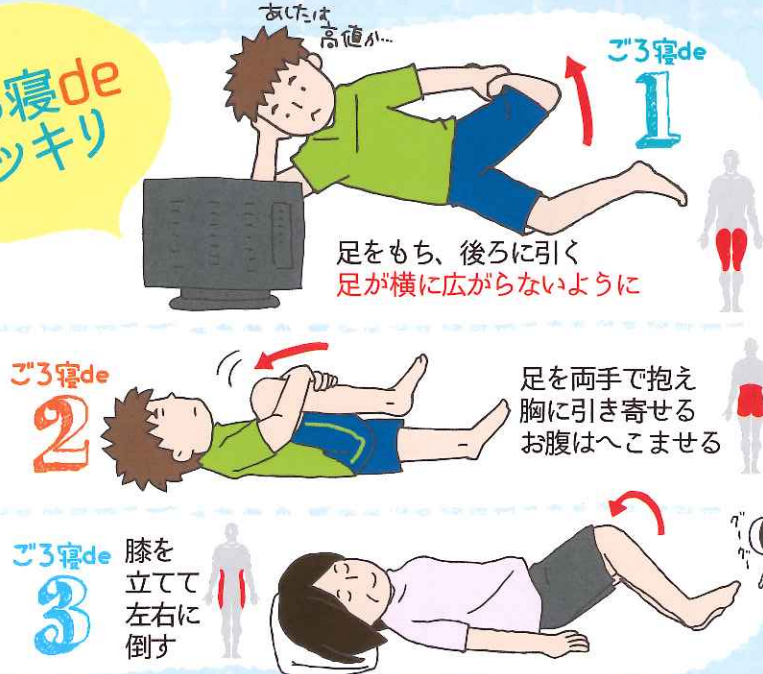
ケトラ
de 3

胸をはった状態で
腰を落としていく

かっぱを
やぶらない
ように!!

腰を
落とす

ごろ寝
de
スッキリ



足をもち、後ろに引く
足が横に広がらないように

ごろ寝
de 2

足を両手で抱え
胸に引き寄せる
お腹はへこませる

ごろ寝
de 3

膝を
立てて
左右に
倒す

はじめるまえの ココロエ

1 運動するときは...

呼吸を止めない

呼吸を止めると
血圧が上がって
しまいます

無理をしない

痛みを感じない範囲で
行います。体調が悪い時
はムリをしないで。

筋肉を意識する

使っている筋肉を意識する
だけで効果的に!
イラストの●部分を意識しましょう



2 ストレッチの心得

じんわ〜りのばす

勢いをつけずにゆっくり
と気持ちのいいところで
10~20秒キープ

できたら毎日

週に5~7日
出来るだけ毎日行うと
効果が出やすい!
過激さよりも継続が肝

3 筋トレの心得

5~15回を2・3セット

様子を見ながら
回数を増やして
いきましょう

週に3日以上

筋肉を痛めず
確実に効果を出す
ため週3日以上を
習慣にしましょう



続けてやって
いくことが
大事!

無理はせず
いけますよ~

まずはどれか
ひとつから!
自然にいつもの生活の中に
とり入れられるのが
ベストです。

からだ メンテナンス レッツ 筋トレ!

冬はじっくり筋トレで
からだメンテナンス
春に向けて、農力アップ!

筋肉で
自家製腰痛予防ベルト
を作ろう!!

ドローイン!

ドローインは「おなかをへこませる」動作のこと。
表面にある腹直筋ではなく、深部の腹横筋を使います。
これは、いい姿勢を保つのに必要な筋肉です。
上手く使えるようになると腰痛予防にもなります!



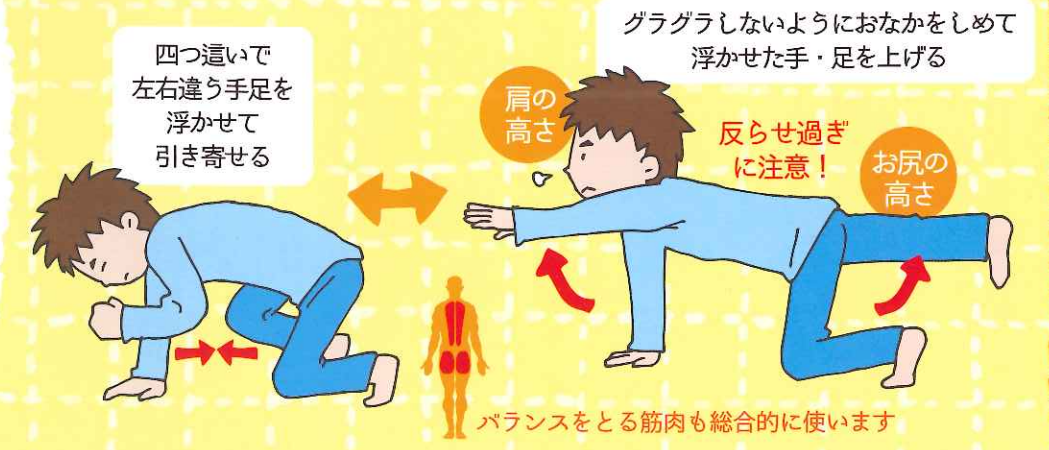
いつでも
どこでも
ドローイン

背すじをピン!
お尻もキュッ

これが
基本の
ドローイン!
へそを中心に腹全体を
へこませて10~30秒キープ



肩が
前に
出ない



四つ這いで
左右違う手足を
浮かせて
引き寄せる

グラグラしないようにおなかをしめて
浮かせた手・足を上げる

肩の
高さ

反らせ過ぎ
に注意!

お尻の
高さ

バランスをとる筋肉も総合的に使います

えの
ロエ

るときは…

呼吸を止めると
血圧が上がって
しまいます

痛みを感じない範囲で
行います。体調が悪い時
はムリをしないで。

する

意識する

意識しましょう

チの心得

勢いをつけずにゆっくり
と気持ちのいいところで
10~20秒キープ

週に5~7日
出来るだけ毎日行うと
効果が出やすい！
過激さよりも継続が肝

の心得

様子を見ながら
回数を増やして
いきましょう

筋肉を痛めず
確実に効果を出す
ため週3日以上を
習慣にしましょう

からだ メンテナンス レッツ 筋トレ！

冬はじっくり筋トレで
からだメンテナンス
春に向けて、農力アップ！

筋肉で
自家製腰痛予防ベルト
を作ろう！！

ドローイン！

ドローインは「おなかをへこませる」動作のこと。
表面にある腹直筋ではなく、深部の腹横筋を使います。
これは、いい姿勢を保つのに必要な筋肉です。
上手く使えるようになると腰痛予防にもなります！

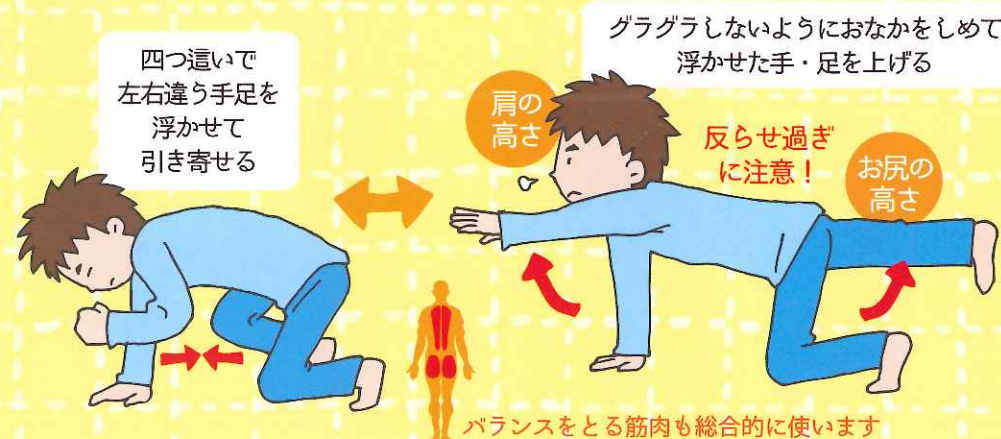


へこませて10~30秒キープ

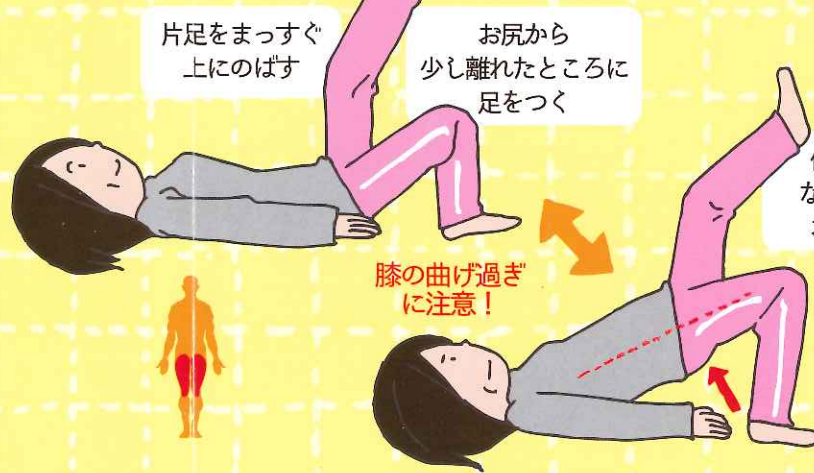
へそを中心に腹全体を

これが
基本の
ドローイン！

肩が前に出ない



バランスをとる筋肉も総合的に使います

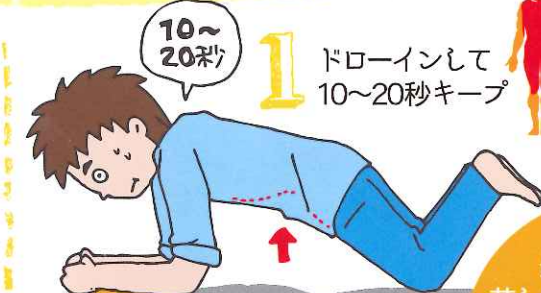
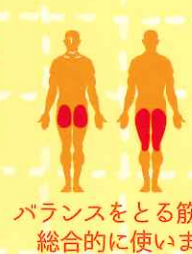


足の筋トレ基本



バランスが
とりにくい人は
壁などに
手をつけて

片足を
後ろに引く



最初は呼吸が
苦しいですが慣れると
できるようになります
少しずつ時間を
長くして
いきましょう！

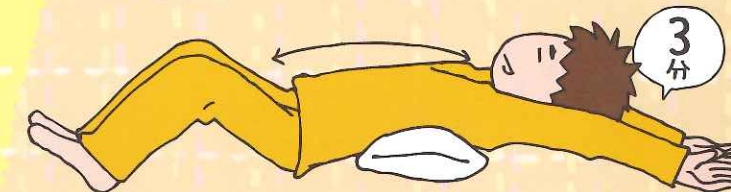


ゆがみリセット★ よい姿勢！



猫背リセット

肩甲骨の下に枕かタオルを丸めて置き、
胸を反ってリラックス
腰が反りすぎないように注意！



骨盤・背骨を柔らかく

リラックスして背すじを伸ばし座る
息を吐きながら
背中をまるめる



肩甲骨・背骨を柔らかく

四つ這いになり
天井に引っぱられるように
背中を丸める

腕をのびたまま
肩甲骨を中心に寄せ
背中を反らす

