

ヤングミセス通信

発行者：愛知県海部農林水産事務所

農業改良普及課

〒496-8532 津島市西柳原町

1-14

家事も育児も農作業もやるのは自分。

今回は「農作業と健康管理」について考えてみましょう。

1 健康管理ができるかどうかは

「あなたの考え方」次第です。

- 知識や情報を実践する意識が大事
- 「健康ではたらく自分」をイメージし1日の働き方、健康管理をできるだけ自分で「プロデュース」しましょう。

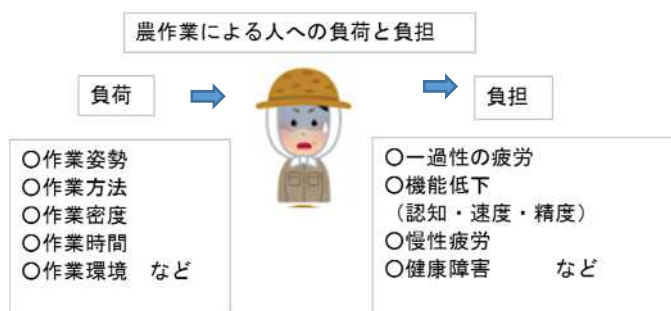
2 ちょうどいい加減にする

「バランス感覚」が大事です。

(1) 適正な作業量

= 「労働能力」を長期間維持できる

1日あたりの作業量



(2) 疲労の要因

① 作業前の要因 (生活要因)

休息、睡眠、生活環境など

② 作業中の要因

周囲の環境：温湿度、騒音、振動、機器の操作性、共同作業者との人間関係

周辺環境：時間帯、天候、道路条件、施設・ほ場の安全性

作業条件：作業時間、移動距離、制約 (時間制限など)

③ 作業者の条件

○作業適性

身体条件：体力、筋力、持久力など

生理条件：視覚、聴覚など

心理条件：協調性、感情の起伏など

安全態度：安全確保への積極性など

○経験

機械を使う場合は要注意

○健康状態

作業能力を保てるか毎回セルフチェック



(3) 疲労の回復

～休養と睡眠を十分とる～

ア 睡眠

就床時刻や起床時間をなるべく一定に

イ 昼寝と食休み

昼食後短時間でも横になり身体を休めましょう。

ウ 入浴

入浴で身体を清潔にし、筋肉をほぐしましょう。

エ 適度な運動

JA 全中では、農作業に効果的な準備運動と整理運動 (Agri-cise) を考案し、HP 上で PDF 版と動画版を公開しています。

一度、のぞいてみましょう

アドレスはこちら

⇒⇒⇒



出典：「農作業と健康管理について」（山口県柑橘長期講習会（平成 25 年 5 月 15 日）、「食べて疲労回復」（アグリポート vol.12 2018 ホクレン）（別添）、「アグリ・サイズ」（JA 全中 HP）（別添）

(4) 食べて疲労回復・疲れにくい身体作り

ホクレンの情報誌「アグリポート」（2018 Vol.12 4-5 月号）では「忙しい作業シーズンを食事で乗り切ろう！食べて疲労回復」と題した特集記事で食べて疲労を回復するコツや疲れにくい身体作りのコツを紹介しています。

☆バランスが大事！知って欲しい食事と疲労の基礎知識

「忙しい時は炭水化物に偏りがち」

☆疲れにくいポイントとは

「5 大栄養素をバランス良く摂る」

⇒代謝が活発になる ⇒疲れにくい！

☆適正エネルギー量は

標準体重×生活強度に応じたカロリー

= 1 日あたりの接種カロリー量

軽労作（軽作業やデスクワーク） 25～30Kcal
普通の労作（営業・立ち仕事など） 30～35Kcal
重い労作（力仕事などのハードワーク） 35Kcal～

☆賢く実践！忙しいときこそ賢く食べる現場の知恵

- ・小分け&冷凍テクは必須。さっと出せるもう 1 品
- ・気分爽快&リフレッシュ！「梅の蜂蜜漬け」
- ・イライラ疲れにご用心。手抜き&相談のススメ

☆簡単無理なく続けられる疲労回復レシピ

<不足する栄養を補う>

間食でもお昼ご飯でも片手で食べられる

- ・ラップサンド&ラップライス

<少しの工夫を無理なく、毎日>

- ・トマトライスのお弁当
- ・サンマ缶おにぎり 等