

～皆さまが健康で、幸せな生活を送られるために定期的な検診を～

山本組合総合病院



お気軽にお越し下さい



△定期的な検診を心掛け、病気の早期発見・早期治療を目指しましょう。

▽些細なことでも、異常を感じたら、医師に気軽に相談してください。



ココで 健康ワンポイントアドバイス

◎

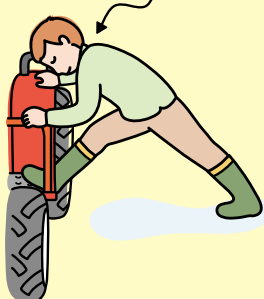
足裏の筋肉を伸ばす

(1)



両手でトラクターをつかみ、右足をトラクターの足踏み場に掛けます。

(2)



ゆっくりと上半身を前に倒します。このまま3、4秒静止します。左足も同じ要領で行ってください。足裏の筋肉が伸びているか意識しましょう。

◎

背中を折り曲げ腰を伸ばす

(1)



トラクターにある取っ手を両手で握ります。肩の力は抜きましょう。

(2)

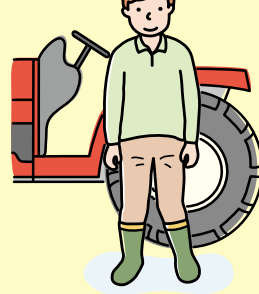


腰を引くようにして、ゆっくりと上半身を曲げていきます。反動はつけないでください。気持ち良い位置で、3～5秒同じ姿勢を保ちましょう。

◎

上半身をひねり腰痛予防

(1)



膝を軽く曲げます。肩の力を抜いてリラックスしましょう。

(2)



両手を水平にして、上半身を右側にひねります。後ろのトラクターを両手で触るように意識します。反対側にもひねります。左右2、3回ずつ繰り返してください。

水田での農作業が本格化する季節になりました。今回は水稲農家向けにトラクターを使った体操をご紹介します。◎上半身をひねって腰痛を予防◎背中を折り曲げ腰を伸ばす◎足裏の筋肉を伸ばす——体操です。血行を良くして、疲労を軽減できます。トラクターがあれば、水稲農家でなくても挑戦できます。

トラクターを使い、作業前に柔軟体操を！

