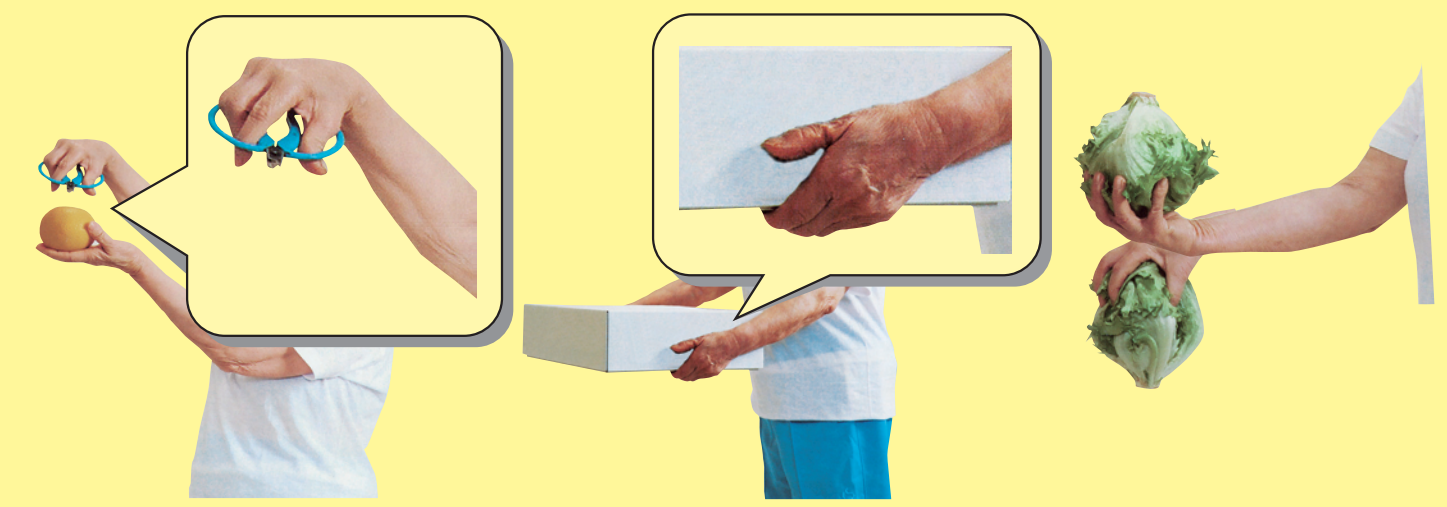


「しんどくないで」 **しゃがみ仕事**

「えらくないで」 **立ち仕事**

「だるくないで」 **手の作業**



しゅうかく
田植え、草ぬき、収穫

しゅうかく、てっか、せんてい
収穫、摘果、剪定、
花粉つけ、袋かけ

うちよ
内寄せ

そう
『総にぎり』
最も力が入るにぎり方

かぎさげ
『かぎさげ』
親指を使わずにひっかける

たま
『球にぎり』
手のひらでつつみ込むようににぎる

負担のない姿勢



ひざ
・たて膝で体を受け止めると楽です。
・背中を真っすぐ伸ばしましょう。



ポイント
①太ももの裏側が伸びているのを意識しよう!

～しゃがみながらのストレッチ～

～立ちながらのストレッチ～

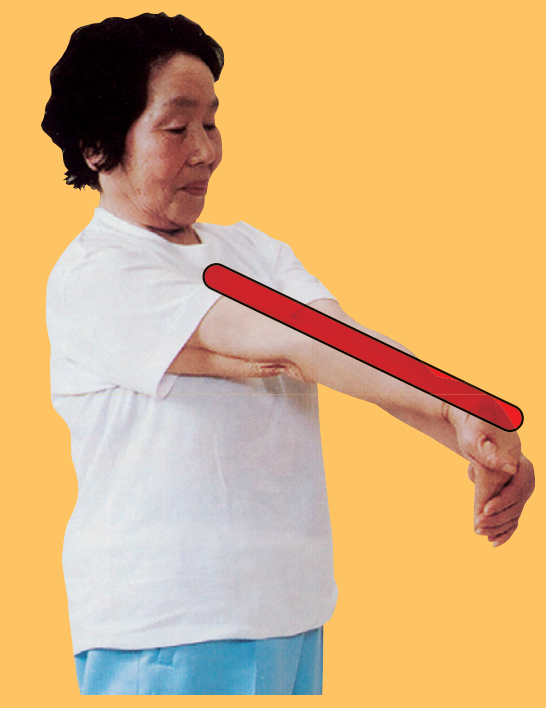


ポイント
①伸ばした足の方へ体をたおす
②ふらつく時は何かにつかまる



ポイント
①肩甲骨の動きを意識しよう!

～前かがみの作業のあいまに～



～手作業のあいまに～

手は作業全般に使います。同じ動作を休まずに繰り返す事により、腱鞘炎や変形の原因となります。

ポイント
①手首・肘は曲げずに伸ばす
②親指を外向きにかえす

※ストレッチは10～15秒!

