



「健康なくらし－作業環境と健康－」（1970年代農林261）



➤ 19

ととのえる ③

農村の健康と運動

《こしをまげましょ 伸ばしましょ》

どこなくユーモラスで、独特の雰囲気のある上の写真は、海苔漁家向けの健康啓発用チラシの一部です。

「健康にのり作業を!!」のタイトルのもと、海苔づくりの作業を概観し、それによって疲れやすい部位を示した上で、その疲れを取り、リフレッシュするのに効果的な動きを紹介しています。

それぞれの動きには歌詞があり、戦前に作られ、人口に膾炙した国民歌謡「隣組」の替え歌となっています。慣れ親しんだメロディーに合わせて、ちょっとした時間に体を動かせるようにと考えられたのでしょう。

この印刷物は、昭和52年（1977）2月に山口県農林部普及教育課が発行した「健康なくらし－作業環境と健康－」（1970年代農林260）に収められている、下関市の健康への取り組みの実践例のひとつです。

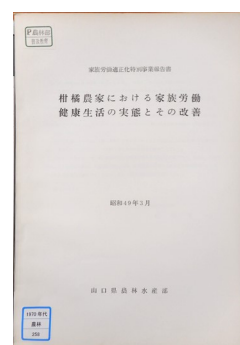
農林部普及教育課は、農山漁村の生産性や生活水準の向上のための生活改善事業等を担当していました。

この冊子の「はじめに」には、「健康と生活、健康と農業労働の問題を人間サイドから把握し、生産との調和を求めて正面から取り組んでまいりましたし、」とあり、この事業が、単に生産性だけでなく、農山漁村部の生活全般の底上げをめざしてきたことがわかります。

《県のうごき、農山漁村のうごき》

注目したいのが、このチラシが作成された年代です。昭和50・51年度の活動をもとに作られたもの、つまり、1970年代後半に入ってからのものです。

高度成長期、主に1960年代後半に山口県が進めていた、疲労軽減、リフレッシュ目的の健康体操と同種の運動（シートNo.18）が、この時期にも推奨されています。県全体の動きに対し、ややズレがあるようにみえます。



「柑橘農家における家族労働健康生活の実態とその改善」（1970年代農林258）

山口県では、農林部が各市町村や大学等と連携をとりつつ、各地域の実態に合わせた生活改善事業をおこなってきました。

これは大島郡大島町戸田地区（現周防大島町）の事業報告書です。当時の地域が抱えていた課題や、生活意識がうかがえます。

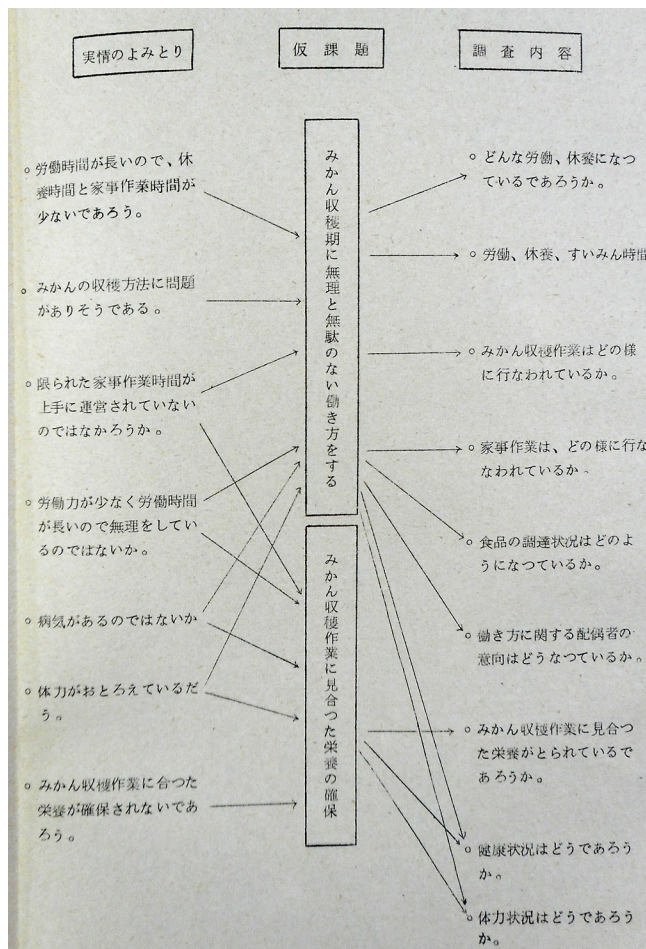
《農林漁業と健康、運動》

これには、農山漁村部独特の事情がありました。前出の健康体操が奨励され始めた頃に実施された生活改善事業、例えば昭和40・41年度に実施された美祢郡美東町赤郷地域（現美祢市）の報告書「蓄積疲労のない生活をめざして」（1960年代農林278）では、全国平均に対して体重が軽めで、重度ではないにしても疲労傾向にあることなどが報告されています。

生活状況についても、「作業間の休息」は「地域で平均、午前12分、午後14分、計26分となり、前年に比し10分休憩が多くもたれるようになった。」「農作業時間」は「基準9時間以内に対し、平均9時間2分で…前年のように15～16時間という極端な長時間労働の姿はみられなくなっている。」などとあります。

これは、赤郷地区に限ったことではありませんでした。他地域の報告書についても、似たような状況が報告されています。山口県の農山漁村、特に山間地や離島においては、慣行や人員の関係もあり、家電や農業機械の導入が遅れがちでした。生産年齢の男性が出稼ぎに出る地域も多く、農作業や家事労働の負担は残った女性へのしかかります。定期的にスポーツをしたく

▼「柑橘農家における家族労働健康生活の実態とその改善」（前頁柱）より、地域の実情と課題を整理した箇所。



18. 農作業のあい間に体操を

農作業は機械化がすすんでいるとはいえ、一般的にはまだ肉体的労働によるものが多く、重労働でなくても、同じ作業姿勢のくり返しにより、部分的に偏って負担のかかるものが多くみられます。そのため長時間の農作業は疲労をまねきやすく作業効率も下ががちです。

そこで、これらの予防対策として作業のあい間に棒体操やタオル体操をすとか、大きく背のびや体ひねり等を行ない、疲労を少なく作業を効率的にやりましょう。

・ 気がるにできる棒体操を
やってみましょう

(1)

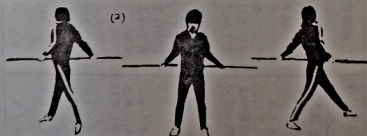


・ くびや肩のこりに

方法……棒を肩にかついで、上体を左右にねじって、くびや肩のこりをほぐします。

目標……棒先がまうしろに見えるようまげてみましょう。

(2)



・ 背や腹筋をやわらかく

方法……棒を腰にあてて、体を左右にねじり、腰を十分まわし、背や腹、下肢のつかれをほぐします。

目標……だんだん回数をふやしていきましょう。

ても、その時間も体力もないという地域が少なからずあったのです。

そのため、まずは栄養状態や疲労の取れる住環境を整え、次のステップとして疲労を軽減する運動、体操の習慣化がめざされました。地域の状況に合わせた速度での導入だったといえるでしょう。

また、機械化が進んでも、一定の姿勢で長時間作業しなければならないことも多い農作業は、やはり身体に負担がかかります。そのため、作業の合間の体操やストレッチの習慣化は、健康を維持する上で重要なことでした。

農山漁村部においても、当時人気だったバレーボールや卓球、全県的に励行された町民運動会などは実施され、参加人口も増えていきます。その一方で、日頃の生活を支えるものとして、手軽な体操も推奨され、一定の位置を占め続けたのでした。

◀山口県農村健康管理推進協議会作成「健康生活手帳」（昭和54年、1970年代各種団体1417）より、農作業の合間にできる体操を紹介した箇所。支柱や農具の柄などを使ってできそうなもの。