

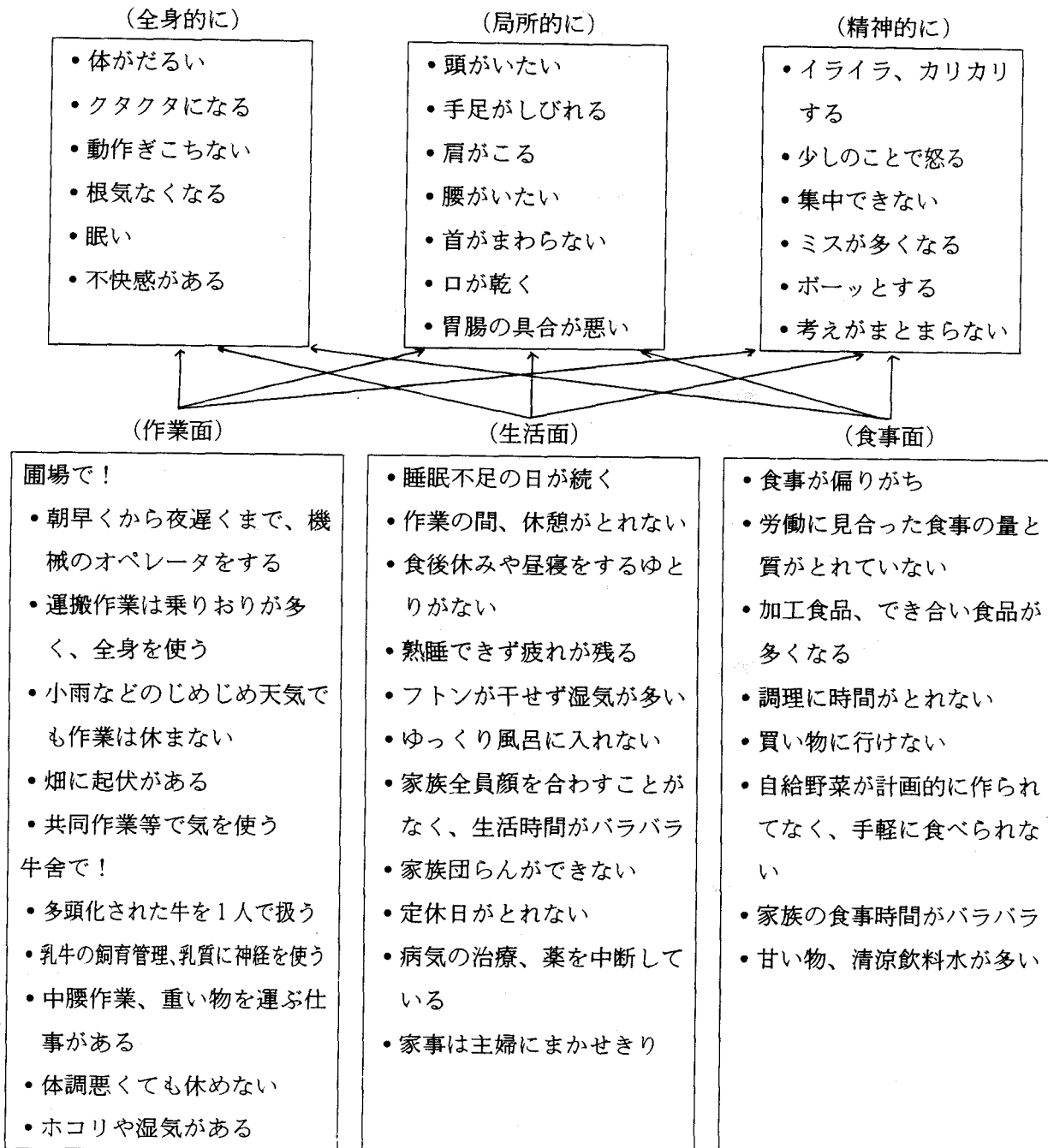
# XVI 健康で効率良く農作業をするために

## 1 疲れ、たまっていますか？

おいしい餌づくりのための農作業は、刈りとり時期や天候条件に左右されるため、仕事量が一時期に集中し、適正な労働計画が立てずらい状況にあります。

日常作業の乳牛飼育管理の他に、収穫調製作業が重なると一日に拘束される労働時間も長くなり、精神的、肉体的疲労には大きなものがあります。

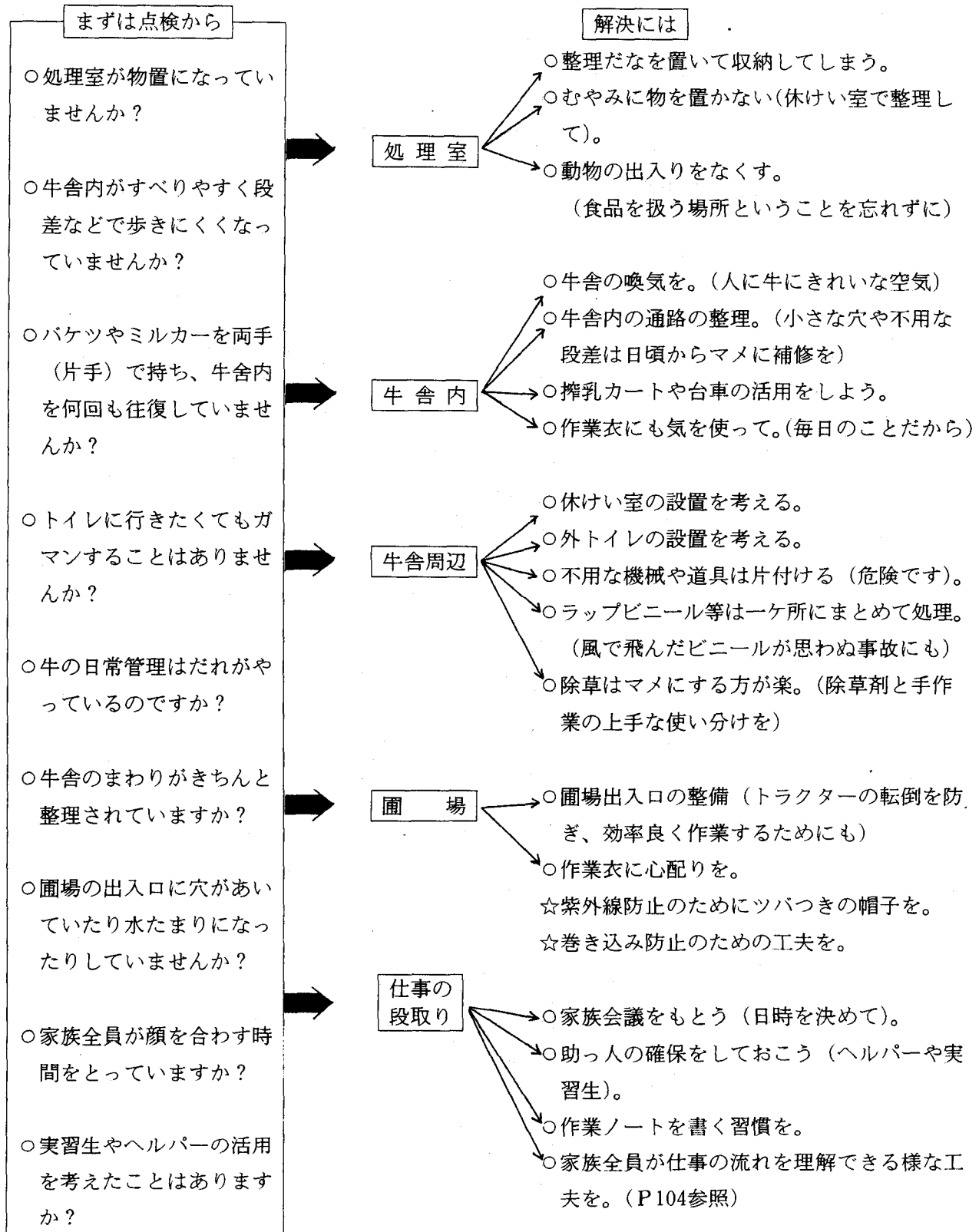
### (1) 疲労の自覚症状と主な原因



## 2 農繁期に慌てないために（作業編）

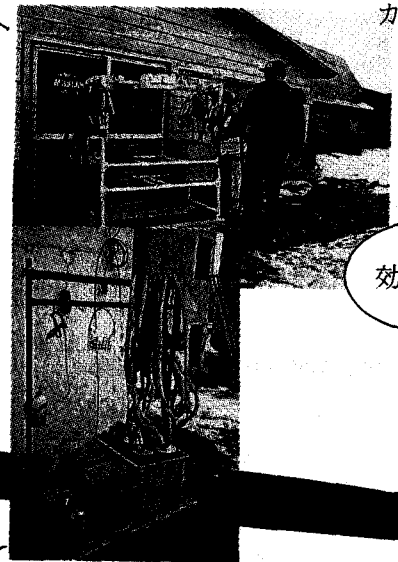
### (1) 日常の工夫

～働きやすい農作業条件を整えておこう～



参考例として

搾乳作業道具一式をまとめておける  
カート



効率良く

各農家で工夫をこらした手作り品も  
たくさんあります。



処理室の内部

古くなった家具を利用  
・ロッカー  
・たんす  
・カラーボックス  
・机  
・冷蔵庫  
などに収納してしまうこ  
とも整理のポイントです。

=作業衣の工夫例=

マスク着用を!  
(自分のためです)

ゴアテックスなどの  
素材の市販品の活用

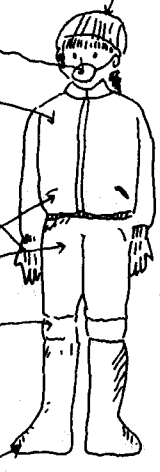
ゴム手袋

トイレ対策に  
上下分かれた  
ものを。

水やゴミの入り  
にくいものを選ぶ

長くつは保温性の  
あるものを!  
(ここにお金をかけよう)

帽子  
(頭からも熱が奪われます。)



Point

- ・ただ厚着するのでは  
なく、薄地のもの  
を重ねて着る
- ・エリ、ソデ、足元  
をしっかりふさぐ  
(保温効果バツグン)
- ・作業衣に新素材を  
活用したら?  
ゴアテックス、ミ  
クロテックス、シ  
ンサレート、etc  
(水を通さず空気を通す)

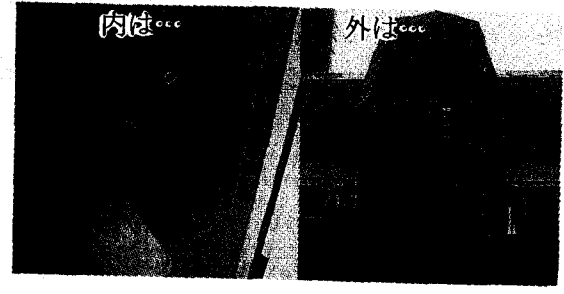
休けい室



- ・プレハブ
- ・荷車
- ・物置き
- ・牛舎の  
2階など

快適に

古いサイロを利用した外トイレ

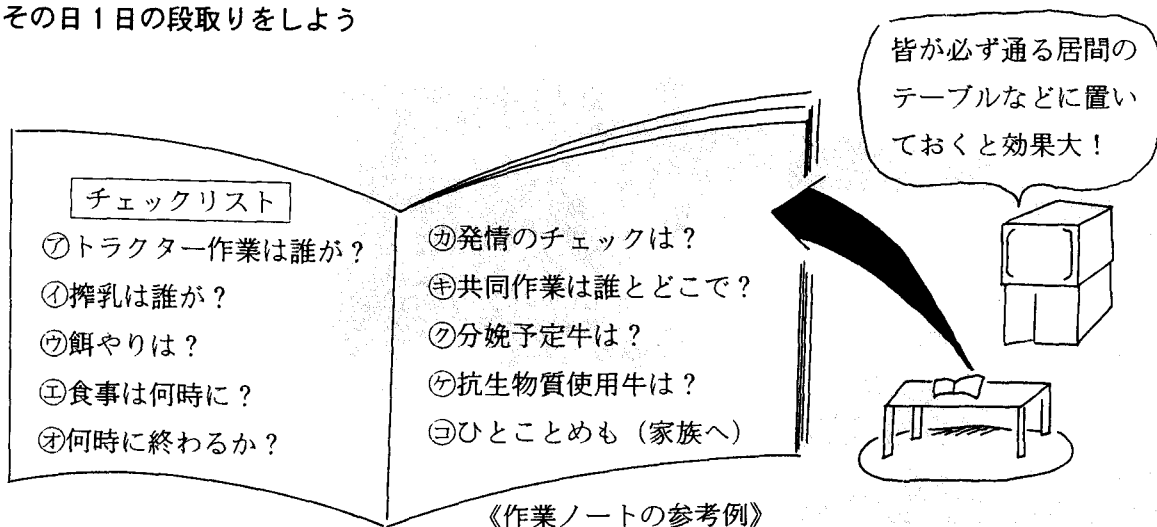


ソファーや机を置  
いて、牛に関する  
物を置いておけ  
ば、管理も楽です  
小休止にも是非ほ  
しい空間です。



## (2) 牧草収穫時の工夫

### 1) その日1日の段取りをしよう



#### チェックリスト

- ㉞ トラクター作業は誰が?
- ㉟ 搾乳は誰が?
- ㊱ 餌やりは?
- ㊲ 食事は何時に?
- ㊳ 何時に終わるか?
- ㊴ 発情のチェックは?
- ㊵ 共同作業は誰とどこで?
- ㊶ 分娩予定牛は?
- ㊷ 抗生物質使用牛は?
- ㊸ ひとことめも (家族へ)

### 2) 気をつけること

○ 休けいはタイミングを見計らって (休みなしの作業は逆効果、かえって大事故につながります)。

○ 圃場と住宅、牛舎間の連絡体制を整えよう。

たとえば ・無線の活用

・シルバー世代や子供達に見回りや連絡係を頼むのも

○ 家畜の事故が急増!

1人での牛舎作業の時は特に注意。

気持ちにゆとりをもって作業を!

○ 牧草調製は“機械”がやるのではなく、“人間”がやるのです。人間は機械と違い、腹も減るし、疲れも出ます。特にこの時期こそ、家族皆のお互いの気配りが重要といえます。

#### 平成3年度農作業事故報告書より

##### 死亡者39人の事故状況

- ① トラクター……21人(53.8%)
- ② その他農機……10人(25.6%)
- ③ その他……8人(20.5%)



##### 負傷者2,918人の事故状況

- ① 家畜……482人(16.5%)
- ② トラクター……392人(13.4%)
- ③ 高所転落……229人(7.8%)
- ④ 人の転倒……252人(8.6%)
- ⑤ トラック……185人(6.3%)
- ⑥ その他農機……1,036人(35.5%)
- ⑦ その他……342人(11.7%)



農繁期は忙しいといっても一時期です。様々な作業を集中的にやらなければならない時もありますが、日常から農作業条件を整備し、きちんとした作業体制をとっていれば、忙しい時期も慌てずに乗り起えることが、できるのではないのでしょうか?

ただし、いくら作業環境が整備されても、働く人間が健康でなければどうしようもありません。では、どうすれば健康で仕事ができるのでしょうか。忙しい時期に多少ムリができるくらいの基礎体力づくりは、やはり日常の心がけです。

あなた自身の日常の生活について再点検してみてください。

### 3 スタミナのある体力づくりを

体力とは体の機能のことであり、スタミナは持久力を指しています。スタミナを強くするには、なによりも心臓、肺の働きを高めることが必要です。

体は毎日使うことにより、骨や筋肉もたくましく、心臓や肺の働きも活発になります。体力は適正な刺激を与えると向上し、度を越した刺激では体をこわし、少なすぎる刺激では衰えてしまいます。

また運動と共に年齢にも関係し、柔軟性は20才頃、筋力は25～26才でピークに達し、除々に低下します。体の衰えは足腰からといわれるように、毎日継続して運動することが、健康作り、体力づくりには欠かせません。歩くことが全身運動の第一歩です。機械作業や車に頼りがちな日常生活を見直し、日頃から健康づくりに心がけたいものです。

#### (1) 肉体的疲労とは

平らな床に仰向けに寝て、全身を伸ばしてみ、良く伸びないところ、指で筋肉を押してみ、痛み、ハリのある部分には疲労がたまっていきます。

この疲労をとり除くには、作業で使った逆の動作をリラックスしながら、ゆっくりとくり返し行くと、筋肉の硬直をとり血行を高め、老廃物をとり除きます（ストレッチ体操、マッサージ……）

図1 全身を伸ばしてみる方法

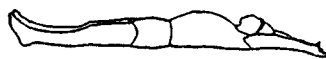
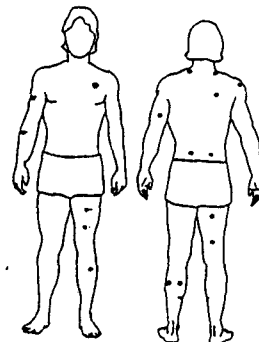


図2 指で筋肉を押してみる方法  
(押してみる場所には●印があります)



#### (2) 精神的疲労とは

機械化や施設の省力化により農作業は重労働から解放されてきました。

しかし、天候状態に左右されながら、能率アップされた作業体系の中や、多頭化された牛舎の中で、1人で飼養管理する気づかいなど、精神的疲労は、益々大きくなりつつあります。

ストレスを防ぐには

- 過労をさける
- 睡眠は十分にとり、休養する
- 心配ごとを追放する
- イライラせず気持ちを大きくもつ
- 自分に合った気分転換を上手にする
- 仕事意外の趣味をもつ
- 過度の神経を使わない
- 生活リズムを整える
- バランスのとれた栄養をとる
- 目標をもって仕事をする

#### ・健康への四条件

①よく眠ることができる



③意欲的に仕事にとりくめる



②食事が大変おいしい



④明朗快活でニコニコしている

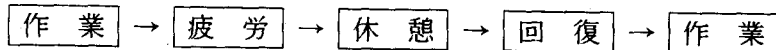


・よく食べ、よく眠り、よく働き、活力ある生活

## 4 疲労の回復方法

～休養と睡眠は十分にとる～

仕事の能率を維持し、仕事のあとの疲労を回復するためには休養が大切です。休養のとり方には効果の高い睡眠、昼寝、作業間休憩、軽いスポーツや入浴などが含まれます。



この過程の適切な繰りかえしにより、働く人に疲労が蓄積されず、効率的な作業を提供することができます。

### (1) 睡眠

睡眠にはリズムがあり、床に着いた直後は浅く徐々に深い眠りとなって熟睡し、再び浅い眠りとなって目をさまします。就寝後できるだけ早く深い眠りに入るのが効果的なのですが、朝方になって熟睡する型もあります。

睡眠の時間帯が変わると、主体リズムがくずれやすいので、就床時刻や起床時間はなるべく一定にすることが望ましいです。

### (2) 昼寝と食休みは必ずとる

昼寝の効用は高く、昼食後短時間でも横になり体を休めることにより効果的な疲労回復ができ、午後からの作業に気持良く出られます。時間に追われて作業する農繁期だからこそ、気持にゆとりを持ち、昼寝を習慣づける余裕を持ちましょう。また機械操作は全身に振動を受け、前かがみの作業は胃を圧迫し、胃腸を悪くしやすいので、食休みは必ずとりましょう。

### (3) 入浴

汗をかき、ホコリで汚れた体を清潔にします。さらには筋肉をほぐし、疲労回復をはかるすぐれた効果が期待できます。一日の疲れを取るために、ゆったり、気持良くお風呂に入れるように浴室の衛生や整理に心がけておきましょう

温度と入浴時間	
45℃	では 5分以内
42℃	では 10分以内
38℃	では 20分以内

入浴効果
・全身の清潔と保温
・体をあたため、血行を良くする
・ストレス、身体疲労を柔げる
・新陳代謝を活発にする



よく眠るために

- ・寝具は、湿気がなく肌ざわり良く、保温性の高いもの
- ・眠る直前の食事は胃に負担をかける、(眠る3時間位前にすませるのが理想)
- ・寝室は厚手のカーテンで光を防ぐ
- ・軽い柔軟体操、マッサージで身体をほぐす。
- ・敷フトンや、マットレスは腰痛予防のため、やや硬めがよい

#### (4) 食生活

##### 忙しい時の食事の工夫

- ・おおまかな献立を立ておく
- ・買い物は、献立にそって、計画的なまとめ買いをする。
- ・自給野菜は、手近に作っておき、いつでも、手軽にできるようにしておく。
- ・農閑期や雨の日を利用して、半調理品、保存食品など作り、ストックする。
- ・働きやすい台所、収納場所も誰にでも分かるよう、整理整頓しておく
- ・家事作業は、家族みんなで分担、協力し合うようにする
- ・おやつ類は、糖質ばかりにたよらず、牛乳、果物などをできるだけ多くする。
- ・便利な調理器具も使いこなす（食器洗器、電子レンジ、キッチンカッター、e t c）
- ・野菜は2～3日分まとめて収穫し、洗って新聞紙に包み、冷たい所に置き小出しに使う。
- ・食事は、ゆっくり良くかんで食べるよう心がける。
- ・朝食はとくにしっかり食べる。

##### <料理メニュー、ワンポイント>

野菜や材料のうま味がスープにとけ、味、香りよく、栄養ゆたかで、食欲も出ます。

- ・鶏がら、長ねぎ、生姜のスープ
- ・ニンニク、玉ねぎ、しいたけのスープ
- ・カキ、豆腐、長ねぎのスープ
- ・野菜の実たくさんスープ



じゃがいも

でん粉が主成分で特にビタミンCが多く熱を加えてもこわれにくい



たまねぎ

すぐれた元気回復薬、よくいためると甘味が出て、肉、魚の臭いを消す



トウモロコシ

胚芽の部分に脂肪、ビタミンB1、B2、Eが多く、若さと美ぼうを保つ



かぼちゃ

カロチン多く、病気に対する抵抗力をつける

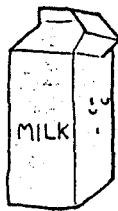
##### 肝臓が疲れていませんか！

食物を処理する化学工場で、脂肪の消化を助ける胆汁酸を分泌します。

消化された食物の大部分は肝臓に運ばれてから、一時貯蔵されて各組織に送り出されます。

また血液を経て運ばれる有害物を無害なものにして、体外に排出しやすくします。

大切な肝臓ですが、暴飲暴食、早食い、甘い物や肉食過多、食品添加物ぜめでは、肝臓はダウンしてしまいます。



牛乳

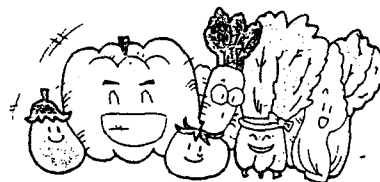
骨粗しょう症は、毎日牛乳を飲むことで防げるといわれている。良質のたんぱく質、脂肪、ビタミンなど多く含む



牛肉

良質のたん白質、鉄分が多い  
霜ふり肉は、赤肉の間に脂肪が混ざっているので加熱しても固くならない。

## 5 バランスを取るための食品と栄養



栄養素	食品	体内での働き	欠乏症	
たん白質	魚肉、牛乳、卵、大豆	<ul style="list-style-type: none"> <li>血液、筋肉、臓器を作る主成分</li> <li>意欲、気力を高める。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>血液中の総たんぱく質濃度が低くなるとスタミナ不足となり疲れやすい</li> </ul>	
炭水化物	穀類、芋類、砂糖	<ul style="list-style-type: none"> <li>エネルギー源の主流、消化が早く30~40分でエネルギーになる速効性</li> <li>消化する時の内臓負担が小さい</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>空腹状態になると血糖値が下がり集中力が低下する</li> <li>スタミナ不足になる</li> </ul>	
脂肪	植物油、バター、マーガリン、ラード	<ul style="list-style-type: none"> <li>持続性のエネルギー、食後3~4時間で脂肪酸が分解シワシワーとエネルギーとなる</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>油料理は腹もちが良い</li> <li>動物性脂肪をとりすぎると、動脈硬化になりやすい</li> </ul>	
ビタミン	A (カロチン)	<ul style="list-style-type: none"> <li>緑黄色野菜</li> <li>バター、卵黄</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>カロチンが体内でAとなる。脂肪の消化を助け、病気に対する抵抗力をつける</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>視力がおとろえる</li> <li>病気に対する抵抗力がなくなる。</li> </ul>
	B1	<ul style="list-style-type: none"> <li>はい芽、豚肉、卵黄</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>糖質の消化吸収に必要な</li> <li>消化液の分泌を促進する</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>食用減退、脚気、心肥大、神経炎</li> </ul>
	B2	<ul style="list-style-type: none"> <li>肝臓、酵母、牛乳</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>炭水化物の消化吸収に必要な</li> <li>発育を促進する</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>発育阻害、口唇炎、口角炎</li> </ul>
	C	<ul style="list-style-type: none"> <li>野菜、果物、芋類</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>たん白質の消化を助け細胞を活気づける</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>疲労の回復が遅くなる</li> </ul>
	D	<ul style="list-style-type: none"> <li>魚肉、肝臓、肝油</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>骨をつくる、カルシウムを利用しやすくする</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>クル病、骨軟化症</li> </ul>
	K	<ul style="list-style-type: none"> <li>緑黄色野菜</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>血液の成分、止血、解毒、利尿作用</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>出血が止りずらくなる</li> </ul>
	E	<ul style="list-style-type: none"> <li>胚芽、肝臓</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>細胞に活力を与える生殖機能を保つ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>不妊、流産、若がえりのビタミン</li> </ul>
カルシウム	<ul style="list-style-type: none"> <li>小魚、乳製品</li> <li>緑黄色野菜</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>大半は骨と歯の成分、血液筋肉、神経などの組織も作る。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>骨粗しょう症、骨のカルシウムが血液に流出</li> </ul>	
鉄	<ul style="list-style-type: none"> <li>小魚、海草、ごま</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>酸素を細胞にとり入れる</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>酸素不足、貧血、疲れやすい</li> </ul>	
食物繊維	<ul style="list-style-type: none"> <li>海草、根菜、いも</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>体内毒素を吸収する、便通を整える</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>動脈硬化、便秘、糖尿病になりやすい</li> </ul>	