

## 柔道整復師から学ぶ

## コソコソ健康術

②⑧

## 体を動かす休憩タイムが安全運転のコツ

椅子に長時間座ったままの姿勢で作業や考えごとをしていると、集中力が低下し思うように進まないことがあります。そんなとき、つい大きく伸びをしたり、首を曲げたり回したりしていませんか。人体には、疲労を自ら回復させる方法が本能的に備わっていて、これらの動きは無意識に行っているストレッチなのです。

座った姿勢を維持しようとする、首から肩の筋肉が緊張し、時間の経過とともに柔軟性が低下します。その状態が続くと、集中力や注意力といった精神活動も低下するようです。

車の運転も、座ったままの姿勢を維持して行うものです。そのうえ、流れの速い交通環境下で煩雑な情報を把握し、安全に目的地に到着しなければなりません。

せん。筋肉はデスクワークとは比較にならないほど絶え間ない緊張を強いられ、集中力や判断能力が低下しやすくなります。

こうした状況は自動車事故を招きやすくなります。例えば左右確認の際、自分で思うほど首が動いていなかったりするので、

運転時は適宜休憩をとり、関節を動かす、ストレッチや背伸びをするなど体を大きく動かしましょう。緊張を和らげ、安全運転につながります。



今月は  
岐阜県・武藤賢和  
の担当でした