

心と身体を鍛え、 いつまでも安全運転

安全運転で、ドライバー人生を少しでも長く続けてもらうために、心や身体の鍛え方を紹介していきます。

● 運転席でできるストレッチ編 ●

長時間運転で悩まされている方も多いかと思われる腰痛。痛みによって、正しい運転姿勢の維持や日常生活に支障をきたすおそれもあります。腰痛は腰部やその周辺の筋肉が緊張することで引き起こされるため、その予防におススメしたいのがストレッチです。今回は運転席に座ったまま行える方法を紹介します。

● 尻や腰の筋肉をほぐすストレッチ



脚を組み、尻や腰の筋肉が伸びるのを感じられるように、上体を少し前に傾ける。

● 背中筋をほぐすストレッチ



座席の背もたれをつかみ、背中の筋肉が伸びるのを感じられるように、ゆっくりと上体をひねる。

休憩中に行う場合などは、周囲の安全が確認できる場所でエンジンを止めてお願いします。

さあ、腰・背中まわりをストレッチング！

前傾・左右を1セット、1日2～3回程度行いましょう。

- ①息は止めず、ゆっくり吐きながら伸ばす
- ②反動・はずみはつけず、伸ばす筋肉を意識する
- ③10～20秒を基準に、気持ちがいいと感じる程度に
- ④痛みが出るところまでは伸ばさない
- ⑤一度のストレッチングで1～3回ほど伸ばす

急性期の腰痛で痛みなどがあったり、回復期で痛みが残っている場合などは、医師に相談して実施を判断してください。

[ストレッチングは身体にも心にも効果あり]

腰痛の防止には腰部や背中、脚の筋肉の状態を良好に保つことが大切です。例えば「筋肉の柔軟性を保つ」「筋肉の血流量を増やす」「気持ちをリラックスさせ、筋緊張を低下させる」などが挙げられます。これらを向上させるのに効果的なのが、ストレッチングです。実施するタイミングとしては、作業前や作業後

など筋肉に負荷がかかるときや気分転換を図りたいときがベスト。荷待ち時間や休憩時間など、できるときに積極的に行いましょう。またストレスがかかる状況でも筋肉は緊張するため、ストレッチングでほぐすことは心のリフレッシュにもつながります。