

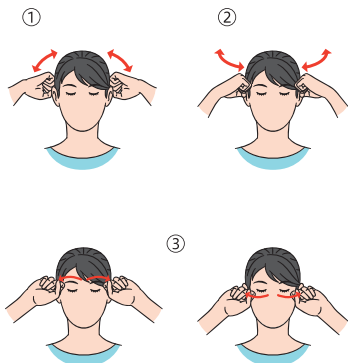


安全運転で、ドライバー人生を少しでも長く続けてもらうために、心や身体の鍛え方を紹介していきます。

● 安全運転のための目のマッサージ編 ●

長距離運転やスマホなどを長く使うことで、目の疲労は蓄積されます。目の疲れは脳の疲れにもつながり、とっさの判断が鈍るおそれもあります。今回は隙間時間にできる目の疲労を軽減させるマッサージの紹介です。

さあ、目の回りをストレッチング！



- ①まず両手でグーを握り、親指を除く4本の指の第2関節を両耳の上の側頭部に軽く押し付けながら、上下に動かすようにマッサージ。
- ②1カ所だけでなく側頭部の上のほうまで行う。マッサージの強さは心地良く感じる程度で。
- ③左右の人差し指を「？」のように鍵状に曲げ、第2関節のあたりで目の骨の周り(左右)を、滑らせるようにマッサージする。オイルやクリームを使うとよりスムーズ。

〔 目の疲れ＝脳の疲れといわれる理由とは 〕

長距離運転をしていると眼が疲れるもの。特に睡眠が十分でなかった時やエアコンによる乾燥で眼がしょぼしょぼした時など、「ああ、眼が疲れているんだんだなあ」と感じる方も多いと思います。しかし、疲れているのは眼だけでしょうか？

私は、モノを見るのは眼ではなく脳が見ているのだと考えています。眼の構造を観察すると、まず水晶体というピント調節のレンズを通った光が網膜の黄斑という場所に集中し、上下左右

が反転した画像として映し出されます。そしてその情報は、脳にある上下左右反転映像を正しく編集するフィルターを通し、モノとして認識。こうしたことから、眼が疲れたと感じる時は脳も疲れているのです。この両者の疲労を取るには睡眠がいちばんですが、今回は目の疲労を軽減するマッサージを紹介しました。3月号の胸鎖乳突筋マッサージと併用することで、脳や眼の疲労回復に役立つと思います。

松田 秀士（まつだ ひでし）

1954年生まれ。浄土真宗本願寺派 僧侶。北野武氏の運転手から28歳でプロレーサーを目指し、ツーリングカーからフォーミュラカーまであらゆるカテゴリーで活躍。94年、念願のINDY500に参加。96年には当時日本人最高位となる8位でフィニッシュを果たす。現在も現役レーサー。ワールド・カー・オブ・ザ・イヤーの両選考委員も務め、自動車評論家としても活躍中。