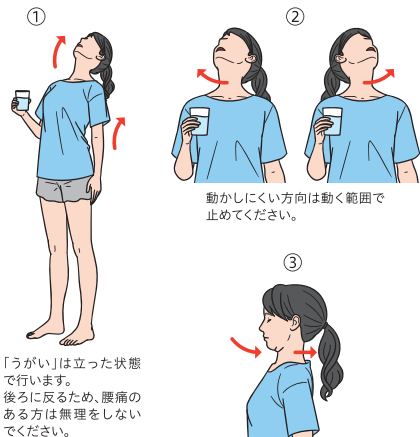


心と身体を鍛え、 いつまでも安全運転

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。

● 安全運転をサポートする「うがい」編 ●

朝、目覚めた時や外出先から戻ってきた時に行う「うがい」。喉に付いた菌やウイルスを洗い流すほか、眼気を覚ましたり、さらに姿勢を意識すれば、運転で凝固まった体に刺激を入れる効果も期待できます。今回はとてもシンプルな行為である「うがい」について紹介します。



さあ、「うがい」を実践！

- ①水（または温水）を口に含んだ状態で、首だけでなく背筋も同時に反らせる。
- ②1回の「うがい」につき、10回ほどゴロゴロ・ガラガラしながら、可能な回数でゆっくり首を左右に動かす。
- ③「うがい」が終わったら足を揃えてまっすぐに立つ。顎を引いて首をすこし後方に押し付けるような姿勢で30秒程維持すると、脳内への血流が促される。

[「うがい」時にストレッチも行えば一石二鳥]

朝、目覚めて何をしますか？私はまず、洗面台に行き温かいお湯を出して「うがい」をします。「うがい」は付着したウイルスを洗い流し、眠っていた脳や動脈血に刺激を与えてウォーミングアップを促します。

また私は道の駅やSA・PAなどで休憩時に、運転直後の脳を冷やす目的で「うがい」をします。これは私がスーパーGTというレースに出場していた時、非常に暑いレースカーの中で、キンキン

に冷やしたドリンクを口に含むだけでかなり頭がスッキリし、好成績につながった経験から取り入れています。さらに「うがい」時にゆっくりと首を左右に動かしたり、背筋から首筋を反らしたりしてみてください。運転席で固まっていた姿勢に刺激が入り、身体全体のストレッチによって安全運転の正しい姿勢のキープや視力コンディションをサポートします。安全運転にも有効な「うがい」をぜひ取り入れてみてください。

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に参戦。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。