

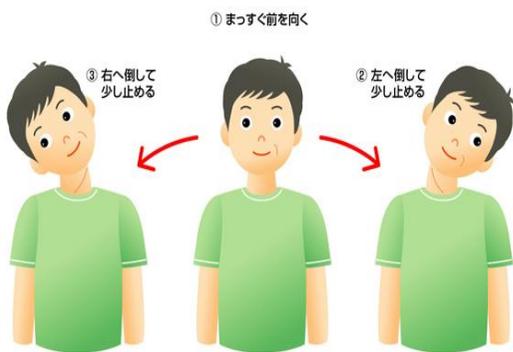
③のひら新聞



～快適ドライブ～

Let's ストレッチ!

首～肩



①秋深まり、気付けば今年も残り少なくなってきました。

これからの時期、紅葉狩りに出かけたり、また年末年始の帰省などで長時間運転を予定している方もいらっしゃるのではないのでしょうか？

ドライブは楽しい反面、同じ姿勢が続くので、意外と体に負担があります。運転者の方はもちろん、同乗の方も疲労を感じますよね。

せっかくのお出かけをより快適に楽しむドライブのヒントをご紹介します。

②“体勢は15分毎に替えられる方が、体への負担が軽くなる”というのは、日頃からお伝えしている通りですが、運転中はそうはいきませんね。

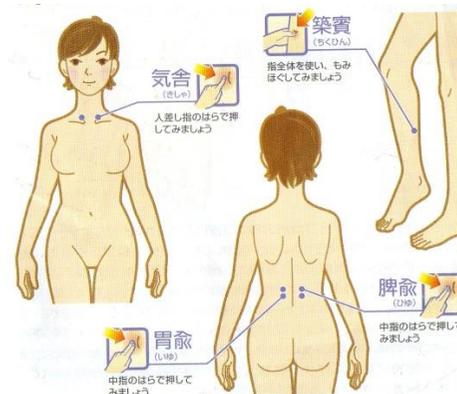
ですから、始めから体に負担の少ない姿勢で乗ること、休憩中に体ほぐしの運動をすることが重要なポイントになります。

まず、姿勢についてです。

シート前後スライドだけでなく、上下動かせるものや、ハンドルの位置を動かせるものもあるので、確認して調節してみてください。

- お尻と背中がシートにきちんとつくように、深く座り、倒し過ぎない。
- シートは足でペダルを踏み込んだ状態で、窮屈でなく、軽く膝が曲がる位置にする。
- シートが上下できるものでは、一番広い視野が確保できる位置にする。
- ハンドルの左右両端を握った状態で、肘が軽く曲がる位置にする。
- ヘッドレストの中心が耳の高さになるようにする。

∞ 乗り物酔いのツボ ∞



☆温めたり、押したり
してみてください☆

※9月号<ストレッチの注意点>に気を付けて行ってみましょう。

- 気舎：両鎖骨の間のくぼみから指2本分外側
- 築賓：足の内くるぶしの後ろから指7本分上
- 脾俞・胃俞：背中の中あたりの高さで、背骨から指2本分外側

参考資料・画像 セイリン株式会社
腰痛 ONLINE
発行 大橋針灸療院 おおはし接骨院