

今月のテーマ

運転中の疲労回復ポイント

長時間同じ姿勢で、集中し続けることが多くなる事業用自動車のドライバー。身体的疲労は集中力欠如にも繋がり、事故の原因にもなります。疲れを感じたら体を休めたり、ストレッチをすることで疲労回復をはかりましょう。

疲れ目

疲れ目は、運転中の情報収集の90%を視覚に頼ることで生じます。とくに夕方はいちばん視力が落ち、事故につながりやすくなります。目が疲れたら要注意。車を止めて目を休めましょう。

- 眼が疲れた時は、車を止めて眼をつむって休息するのが最善の方法です。
- 冷水で顔を洗うか、眼に冷たいおしぼりをあてることも効果的です。
- 握り拳で、額や首すじを叩いても疲れがとれます。
- 夜間運転では、眼がショボショボしたり、一点をぼんやり見続けたら限界です。すぐに休憩をとりましょう。

腰痛

腰痛は、ドライバーが運転席に座って“ハンドルを握る姿勢が長く続く”ことに原因があります。座ると足はラクですが、背骨にとっては逆で、上体に無理がかかり腰痛の原因となります。

- 猫背の姿勢での運転は腰や肩、首の血行不良を起しやすく、腰痛や肩こりの原因に。正しい運転姿勢を心がけましょう。
- シートを適度に前に出して深く腰かけ、背筋を伸ばして正しい姿勢で運転を。
- 休憩時には背伸びや足の屈伸運動を行い、筋肉の疲労回復に努めましょう。
- 運転直後の重量物などの荷降ろし作業は、筋肉が固まっているため、軽い運動で身体をほぐしてから始めましょう。

肩こり

肩こりは、長時間の運転を続けることで、うなじや肩の筋肉が“頭部を支える”ために緊張を続けることにより生じます。腕を支えている肩の筋肉はいつも緊張状態にあり、運転などで手先を使うとさらに緊張して疲れ、硬くこってしまいます。軽い肩こりは、筋肉をあたため、もみほぐすと解消できます。

- 筋肉をあたため、もみほぐす
筋肉をあたためると血管を広げ、血行を良くする効果があります。長時間の運転後は入浴や温湿布薬、お灸、蒸しタオルであたためるなど、手軽にできる方法で肩こり解消に努めましょう。
- 筋肉をリラックスさせ血流を改善する
肩こりには、ストレッチ体操がなにより。できればリラックス体操や水泳などをまめに行いましょう。

肩こりをやわらげる体操

痛みのあるときは無理をせず、「少し痛いな」と思うところでやめましょう。

- ・首を前後・左右に曲げます
- ・首を左右に向けた後、首を回します



- ・肩を上下にすくめます
- ・肩を前後に回します



- ・肩を後に引き、前に出します
- ・腕を頭上まで振り上げます



簡単な腰痛防止体操

○腰かけ前曲げ

- ・椅子に腰かけて、膝を左右に開き、膝の間に頭を入れるつもりで、ゆっくりと腰を前曲げにしていきます。



- ・痛みがなくなったら、さらに前に曲げていき、無理のないところまで曲げたら、その姿勢で20秒間、ゆっくりと呼吸を繰り返します。



全日本トラック協会より

発行者

上杉行政書士事務所 代表 上杉 麻美
神奈川県横浜市旭区左近山16-1 1-30-806
TEL&FAX 045-442-3592

行政書士法人シグマ 代表社員 阪本 浩毅
東京都中央区銀座一丁目13番1号
ヒューリック銀座一丁目ビル4階
TEL 03-6868-7256 FAX 03-6800-3604

ご用命・ご相談がございましたらお気軽にお問合せ下さい

一般社団法人 運輸安全総研トラバス
Mail tb@trubus.org ホームページ <http://trubus.org/>

トラ
バス