

保健婦メモ

秋、運動会の季節です。

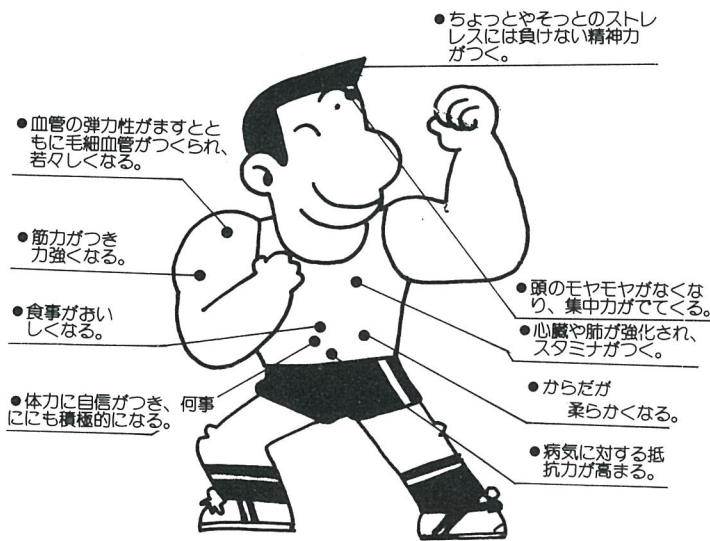
日頃の運動不足を解消し、からだやこころに良い影響を……運動が不足すると、心肺機能が弱まり、血管は老化し、肥満を促し、もろもろの成人病の原因となります。

運動の中でも健康に役立つのは酸素運動です。酸素運動とは、空气中から大量の酸素を摂取しながら行なう運動で、歩行、かけ足、ジョギング、テニス、なわとび、などがこれに当たります。運動する時間がとれない場合は、最低でも1日20分くらいは

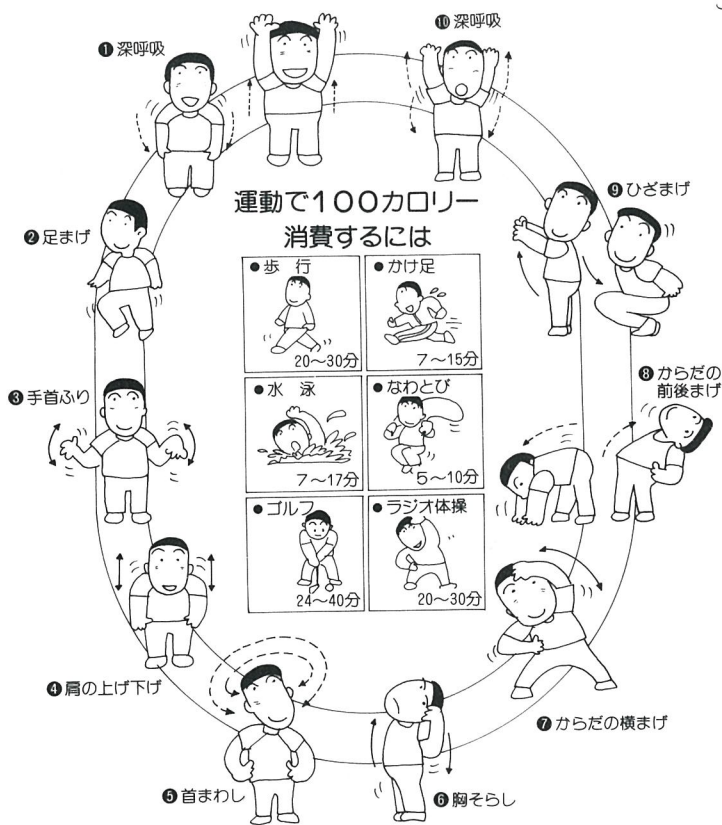
歩くように心がけましょう。だから歩くだけでではなく、速やかに歩くことが肝要です。また農作業で忙がしいから運動を必要はないという人がいますが、どうしても筋肉が片寄って使われています。終わった後は全身的な体操をして、筋肉をもみほぐし、血液の流れを良くしてあげましょう。肩の上げ下げ、首まわしだけでも、肩こりを防ぐことができます。

家事、掃除をしながら、足のまげのばしなど、簡単な運動はいつでもできます。特別に時間をもうけなくても、日常生活の中で、運動をしていくようころがけましょう。

運動する人



●体操をしましょう



交差点が最も危ない

二輪車の事故防止

昨年、交通事故で亡くなった人のおよそ五人に一人は、二輪車乗車中の事故によるものでした。なかでも、ミニバイク（第一種原動機付自転車）による事故死者が目立ちます。

自動二輪車やミニバイクなどの二輪車は、四輪自動車に比べ不安定なうえ、運転する人は全がすっきり「外部」にさらされておられ、いわば裸同然。ひとつ間違えと命とりになりかねません。それだけに、交通ルールにのっとった正しい運転を常に心がけたいものです。

○前後左右をよく確かめよう
○いつでも止まれる速度で走ろう
○右折はゆずりあい
○四輪車とは一諸に左折しない
○気くばり運転が大切

ヘルメットは
こんなものが最適です

二輪車乗車中の死亡事故を見ると、死因原因の65%が頭部を強く打ったことによるものです。このことから、ヘルメットをかぶらないことがどんなに恐ろしいかが分ります。

自動二輪車に乗るときは、乗車用ヘルメットの着用が義務づけられています。原動機付自転車に乗るときもなるべくヘルメットをかぶりましょう。いずれにしても、ベストライダースの第一条件はヘルメットをかぶることなのです。それでは、ヘルメットを選ぶときの注意点について見てみましょう。

- ①「S」か「SG」マークの付いたもの
- ②かぶって重くなく、圧迫感のないもの
- ③目出つ色のもの
- ④ひさしがとれるもの

このほかの注意点として、過去に一度でも大きな衝撃を受けたものや、二年以上使ったものは避けたほうがよいでしょう。また、あみだにかぶったり、目深にかぶって視野を狭くしないこと。あごひもは指が一本入る余裕を持って締めましょう。ゴーグルは、視野が広く、軽く顔にぴったり合うもの、そして色の薄いものを選ぶようにします。