

今月のHOTニュース

健康づくりはウォーキングで!

ウォーキングはいつでもどこでも、誰にでもできる手軽な運動です。歩くことで心身にさまざまな効果をもたらすといわれています。あなたも秋の景色を楽しみながらウォーキングしませんか。

ウォーキングの5つのメリット

姿勢が良くなり若々しくなる
(10歳若返る)

着こなしが向上する

健康なからだになる

正しい姿勢で歩くと腰痛、肩こりの
改善になり、ひざ痛も解消される

たるんだ筋肉やお肌ハリが出てくる

ウォーキングの10大効果

- ①生活習慣病予防
- ②善玉、悪玉コレステロール値を正常に
- ③血糖値・中性脂肪を下げる
- ④骨密度の増加(骨粗しょう症に効果あり)
- ⑤血圧を正常値に
- ⑥心肺機能の向上
- ⑦ダイエットに効果的
- ⑧ストレス解消
- ⑨運動不足の解消
- ⑩老化防止

あなたの歩き方はまちがっている!?~自分の歩き方の欠点を自覚しましょう~

体の歪み、歩き方の間違いで起こるのが以下の症状です。正しい姿勢と歩き方をマスターすれば、これらの症状は改善されます。

- △座ったときに脚を組むクセがある
- △立ったとき、両肩の高さが平行でない
- △靴底の減り方が左右違っている
- △袖口の長さが異なる
- △雨の日の跳ね上げがひどい

その他こんな症状がある方も要注意!

- ・脚部が疲れやすい
- ・足裏や足にマメ、タコがしやすい
- ・つまずいたり、ころんだりすることが多い
- ・脚の関節が痛む

チェックポイント~正しい歩き方をマスターしましょう~

- 頭……頭の上をまっすぐ上に引き上げられるような気持ちで。
- 目……遠くを見つめるようにして、目線はやや上向きに。
- あご……設置面に対して平行になる角度に。
- 首……左右に傾かず、前後に倒れず垂直に。
- 肩……両肩の位置は左右の高さを揃えて。
- おなか……軽く引き上げる。
- 背中……背筋を軽く緊張させ上方に引き上げる。
- ひざ……両ひざの内側が軽くつくように心がける。
- つま先……両親指の間を約2~3cm位開ける。
- かかと……両方のかかとをつける。

◆ウォーキングの3つの要素◆

- ・バランス
まっすぐ立ち、横ゆれや前後のふらつきをなくして、上下動かないように。
- ・タイミング
左右の脚の出し方をスムーズに。
- ・リズム
リズムカルにテンポよく。

交通安全のポイント

運転に必要な情報の大半は、目によって得られるといわれています。そのため運転免許の更新時には必ず視力検査が行われます。そこで今回は視力について考えてみることにしましょう。

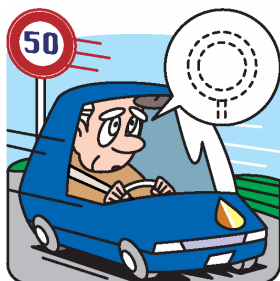
■静止視力と動体視力

一般に視力というと、静止視力のことをさしています。静止視力とは、静止した状態で静止した対象を見る時の視力をいいます。しかし、日常生活では、常に静止した状態で見ているわけではありません。例えば、車を運転しているときは、動いている状態で見えています。また、対向車など動いている物も見えています。このように、動きながら見るときや動いている物を見る時の視力を「動体視力」といい、動体視力は静止視力よりも低下します。静止視力が1.2の人の動体視力は、50km/hのスピードでは0.7に低下するといわれています。



■高齢になると動体視力は急速に低下する

静止視力も動体視力も加齢とともに低下していきますが、動体視力は加齢による低下の程度が静止視力よりも大きく、特に60歳以降は急速に低下していくと言われています。そのため運転免許更新時の高齢者講習では、動体視力の検査が行われているのです。車の運転中は、動きながら動いている物を見ているわけですから、静止視力よりも動体視力のほうが重要だといってもよいのです。動体視力の低下は安全運転に影響を与える大きな要因の一つとなるということをしっかりと認識しておきましょう。



ーロメモ

免許取得時や更新時等における普通自動車免許の視力検査の合格基準は、次のように定められています（道路交通法施行規則第23条）。
「視力（矯正視力を含む）が、両眼で0.7以上、かつ、一眼でそれぞれ0.3以上、または一眼の視力が0.3に満たない、もしくは一眼が見えない方については、他眼の視野が左右150度以上で視力が0.7以上であること」。

■視力を固定して考えない

視力とは、目で物を識別できる能力のことですが、その能力は状況や条件によって変わります。例えば、薄暮時は視力が低下するといわれていますし、夜間の暗闇のなかではさらに低下します。動体視力についても、例えば駅のプラットフォームに立って通過していく列車を見ているときのことを思い浮かべてください。通過していく列車は動いていますから、それを見るときは動体視力ということになります。列車がゆっくり通過していくときは、窓の人の顔を識別できますが、通過していく速度が速くなるほど識別することが難しくなります。

静止視力が「1.2」であるとか、動体視力が「0.7」だといっても、それはある特定の条件下で測定した視力であり、昼間でも夜間でも、スピードを出そうと出すまいと、視力は変わらないと固定して考えるべきではありません。スピードを出せば出すほど、物を識別する能力＝視力は低下していき、危険を見落としたり、危険の発見が遅れるということを忘れないようにしましょう。



視力あれこれ

◆深視力

大型自動車免許や中型自動車免許、けん引免許や第二種免許の場合には、深視力の検査が行われます。検査機器を覗くと3本の垂直に立った棒があり、両端の2本は目から同じ距離にあり、中央の1本は前後に移動します。移動する中央の1本が両端の2本を結んだ同じ線上にあると判断したときにボタンを押し、そのときの両端との誤差を測定します。これを3回繰り返して、平均誤差が測定の基準以内であれば合格するというもので、対象の相対的な位置関係や遠近感、距離感などを把握する能力を測るものです。対象物の位置判断や距離判断などに関係があります。

◆中心視

目を動かさずに見える範囲を視野といい、両眼で約200度とされていますが、はっきりと見えるのはその中心部だけで、それを中心視といいます。視力は中心視で測定されますが、中心から1～2度側方へ離れるだけで視力は大きく低下すると言われていますから、安全を確認するときなどは、しっかり止まって目を向けて中心視で確認する必要があります。