

今月のHOTニュース

ウォーキングで健康づくり

秋といえば、「食欲の秋」、「運動の秋」、「読書の秋」がありますが、「運動の秋」には最適なウォーキングを取り上げてみました。ウォーキングは手軽にできて、健康効果が高い運動です。楽しみながらウォーキングを始めてみませんか？



ウォーキングフォーム 5つのポイント

- ①呼吸は大きく、深く、一定のリズムで行う。
- ②上体はまっすぐに。背筋を伸ばし、軽く胸を張り、姿勢よく歩く。
- ③かかとから着地し、つま先で地面をけるように歩く。前から足の裏が見えるように。
- ④肩の力は抜き、腕は肘で軽く曲げ、リズムカルに振る。
- ⑤歩幅は普通よりやや大きめに。まっすぐ前方に膝を伸ばして踏み出す。

靴の上手な選び方～靴選びのポイント！～



- ウォーキングにとって靴はとても大切です。自分の足に合った、歩きやすい靴を見つけましょう。
- つま先に多少ゆとりがあり、足によくフィットするもの
 - かかとのショックを吸収するもの（やわらか過ぎないもの）
 - 足の運びがスムーズで、つま先が引っかからないもの
 - 適度な通気性があり、ムレの少ないもの

ウォーキング実践のポイント！

日常生活の中に「歩く」ことを取り入れよう！

手軽にいつでもできるのが、ウォーキングのいいところ。あまり難しく考えずに、楽しみながら日常生活の中にウォーキングを取り入れましょう。

■目覚めのウォーキング

早起きしてウォーキングするのはとても気持ちがいいもの。すっきりした気分で、1日をスタートすることができます。

■通勤ウォーキング

ひとつ手前の駅で降りて歩く、駅まで自転車を使わずに歩く、エスカレーターは使わないなど、工夫してみましょう。

■お昼休みウォーキング

ちょっと遠くのお店まで食事に行く、食後の空いた時間を利用して歩いてみるなど、チャンスがたくさんあるはずです。

■ショッピング・ウォーキング

買い物に行くときは可能な限り歩いて行きましょう。重い荷物を持ち歩くのもよい運動に。

出典：財団法人 日本健康開発財団HP <http://www.jph-ri.or.jp/>

～傷害保険の詳細は裏面取扱代理店までお問い合わせください。～

今月のHOTニュース

果物を食べよう



果物には、体調を整えるビタミンや吸収しやすくエネルギー源となる果糖、ブドウ糖が多く含まれています。グリコーゲンや、脳のエネルギー源となるブドウ糖は、睡眠中に多くが失われており、できるだけ早い時点でこれらの成分を効率良く摂取することが望ましいのです。活力ある1日を送るためには、そのスタートとなる朝食で果物を十分に摂り、失われた有効成分を速やかに補給すると効果的といわれています。今回は、果物の選び方、食べ方、貯蔵法のポイントをご紹介します。

果物	選び方のポイント	食べ方のポイント	貯蔵法のポイント
うんしゅうみかん	<ul style="list-style-type: none"> ■あまり大きくない ■色が濃い ■果皮が薄い ■なめらかでしまりがある 	袋ごと食べるとよい。うんしゅうみかんの袋やスジは食物繊維で、コレステロールや糖分の吸収を抑えるとともに、便秘の予防に効果がある。	かんきつは貯蔵力があるので、温度が高くならず、風通しの良いところに置く。
りんご	<ul style="list-style-type: none"> ■中くらいで重い ■香りがいい ■尻まで色づいている ■指で軽くたたくと締まった音がる 	りんごをすりおろして食べるときは、陶器やプラスチックのおろし板を使うとよい。金属のおろし板では消炎効果をもつリンゴ酸が変質してしまう。また、切ったりんごの表面に薄い食塩水やレモン水を付けると褐変の防止になる。	乾燥しないようポリエチレン袋に入れて冷蔵する。
ぶどう	<ul style="list-style-type: none"> ■粒が揃っている ■軸が太くしっかりしている ■皮の色が濃い ■表面に白いブルーム（果粉）がある 	ぶどうは房の肩の方が甘味が強いので、房の下の方から食べ始めると、最後までおいしく食べられる。また、抗酸化作用があるアントシアニン類は果皮と果肉の間に多く含まれており、できれば皮ごと食べるのがよい。	
かき	<ul style="list-style-type: none"> ■全体に赤みがある ■皮にツヤとハリがある ■へたと果実の間に隙間がない 	かきは果頂部に近いところが甘く、種子やへたに近づくほど甘味が薄くなるので、皮は薄く剥くのがよい。柔らかくなったかきは、へたを切り取りスプーンで食べたり、そのまま凍らせてシャーベットにしてもおいしく食べられる。	

出典：財団法人 中央果実生産出荷安定基金協会HP <http://www.kudamono200.or.jp/>

安全な運転をするためには、まずなによりも交通ルールを守ることが基本になりますが、それに加えて、マナーのよい運転を心がけるということも大切な条件になります。たとえば、脇道から車が合流しようとしている場面を考えてみましょう。この場面において、交通ルールのうえでは自車のほうが優先だから相手に道を譲る必要はないと考え、どの車も相手を入れてあげなかったとしたら、どうなるでしょうか。相手はイライラが募り、ついには強引に割り込んでくるかもしれません。その結果、事故になることも十分考えられます。また、事故にならなかった場合でも、割り込んだほうの車はイライラした状態にあり、割り込まれたほうの車はカッカとした状態になるでしょう。このような状態では、とても安全で快適な走行は望めません。多くの車や人が利用する道路において、安全で快適な走行を確保するためには、交通ルールを遵守するだけでなく、相手の状況や立場を考えた運転をするということが大きなポイントとなります。言い換えれば、交通ルールで解決できないことを円満に解決するものが運転マナーといえるでしょう。ここに運転マナーの重要性があります。そこで今回は、運転マナーについて考えてみることにします。

■運転マナーの基本は「譲り合い」と「思いやり」

相手の状況や立場を考えた運転とは、言い換えれば「譲り合い」や「思いやり」のある運転であり、それが運転マナーの基本といえます。では、「譲り合い」や「思いやり」のある運転をするためには、どうすればよいでしょうか。そのポイントをあげてみましょう。

○優先意識を抑える

優先意識を抑えるということが第一のポイントになります。優先意識が強いと、先に記したように、合流したがっている他車を入れてやらないとか、相手に道を譲らないといった運転になりがちです。それが強引な割り込みといった危険な行動を誘発し事故につながることも少なくありません。優先意識をできるだけ抑え、状況に応じて相手に譲るということを心がけましょう。

○「相手は邪魔だ」という意識を持たない

相手が二輪車や自転車、歩行者などの場合には、邪魔者扱いにするドライバーもみられますが、「相手は邪魔だ」という意識からは、「譲り合い」や「思いやり」の気持ちは生まれず、自分中心の身勝手な運転になりがちです。相手が車であれ歩行者であれ、決して軽視はせず、同じ道路を利用する交通パートナーだと考えて、相手に気を配った運転を心がけましょう。

○相手の特性を知る

高齢者は車が接近していても横断してくることがあるという特性を知っていれば、あらかじめスピードを落として接近し、高齢者が横断してきた場合でも、その手前で余裕を持って停止することができます。しかし、その特性を知らなければ、スピードを落とさずに進行して、横断してきた高齢者と事故を起こす危険性があるだけでなく、事故を起こさない場合でも高齢者の直前で急停止し、高齢者を驚かすことになってしまいます。また、内輪差の大きい大型車は、左折時などにふくらんで曲がっていくため、対向車線にはみ出すことがあることを知っていれば、停止線より少し下がった位置で停止して大型車をスムーズに左折させることができます。このように相手の立場を考えた運転をするためには、相手の特性を知ることが重要な条件となります。

■マナーのよい運転の具体例

マナーのよい運転の具体例としては、車、自転車、歩行者など相手に応じてさまざまなものがありますが、ここでは、車同士の具体例をいくつかあげてみることにしましょう。

○対向車を先に右折させる

片側1車線の道路において対向車が右折待ちで停止している場合、対向車が右折できないと後続車が先へ行けずに渋滞してしまうこともありますから、自車の側方に二輪車等が接近していないことを確認したうえで、できるだけ対向車に道を譲って先に右折させてあげるようにします。(自車の側方の確認をしないままに道を譲ると、対向車が右折していくときに側方から進行してきた二輪車等と対向車が衝突する危険がありますから、必ず確認してから譲るようにしてください。)

○狭い道ですれ違うときは停止して対向車を先に行かせる

狭い道路で対向車が接近しているときに、そのまま強引に進行すると、すれ違うときに接触するおそれがあります。相手が止まるだろうとは考えずに、自分のほうが左に寄って停止し相手を先に行かせるようにします。ただし、左に寄るときには道路端に置かれた看板や工作物などに接触しないよう十分注意します。

○状況に応じて停止位置を考える

停止線で停止すると大型車が左折できないような場合には、停止線より少し下がった位置で停止します。また、赤信号のため交差点の手前で停止する場合で、その付近にガソリンスタンドやレストランの出入口があってそこから出てくる車が予測されるときは、その車が入れるくらいのスペースを空けて停止するとよいでしょう。

○進路変更しようとしている車を入れる

側方の車線を走行する車がウインカーを出して自車の前に進路変更しようとしているときは、それが割り込みに近いような場合であっても、無理をせず自車の前に入れてあげます。「割り込みはさせない」とそのまま進行すると、強引に進路変更してきた車と衝突したり、あるいは衝突を避けるために急停止して後続車に追突される危険もあります。

○譲ってくれた相手に対して謝意を示す

自分が相手から道を譲ってもらったときには、相手に対して手を上げるなどして「ありがとう」の謝意を示すことも大切なことです。これによって、譲った相手もさわやかな気分となり、「譲り合い」や「思いやり」の気持ちを一層強くします。

マナーのよい運転は、さまざまな交通パートナーとのより良い協調関係を築いていくためのベースになるものであるとともに、自分にも相手にも事故を起こさせないための重要なポイントになるものです。常に相手の状況や立場を考えた、人にやさしい運転を心がけ、ワンランク上の安全運転をめざしましょう。

【取扱代理店】

【住所】

TEL :

FAX :