

安全衛生・兵庫

脳によいことしてみませんか？

◆ 日常で起こる様々な出来事は、負担になるとストレスとなり、脳のコリをつくります。いつもとちよつと変わったことをした時、気分が楽になることはないですか？それは、脳が活性化しているからです。脳によい習慣を取り入れてみましょう。

食べる

・ **栄養バランス**のよい食事を摂る。自律神経の働きがアップして、ストレスに強くなる。



・ **朝食**を摂る。1日の始まりに体温と血中のブドウ糖を上げ思考能力アップ。

・ 太陽の光の入る明るい所でよく噛んで朝食を摂る。太陽の光と食事で脳と腹時計をセットする。よく噛むことが心の安定をつかさどるホルモンの分泌をアップ。

・ **海藻類**を摂る（昆布・ワカメ等）。表面についている白い粉、グルタミン酸が頭の回転アップ。（脳が活発に活動）

・ **ビタミンC**を摂る（レモン・アセロラ・キウイ等）。抗ストレスホルモンをつくる。

リラックス

・ **お風呂**で温まる。38〜40℃のぬるめのお風呂に入ると副交感神経が働いてリラックスでききる。本を読んだり歌を歌ったり、好きなことしながら入浴するのもよい。

・ **ティーブレイク**をもつ（ハーブティー等）。わずかな休憩時間で



も交感神経の緊張を緩め脳が確実に疲労を回復。
・ **アロマセラピー**。嗅覚は脳に直結しており、鎮静作用が短時間で脳に届き、ストレス発散、脳をリフレッシュ。

・ **足湯**。体全体が温まり、リラックス効果。

・ お腹を意識して**深呼吸**。ストレスによる自律神経の乱れ ↓ 呼吸の乱れ ↓ 体内酸素量低下 ↓ 脳が動きにくい ↓ 酸素をたっぷり取り入れることで解消。

・ 15〜20分以内の**仮眠**。短時間の仮眠をする方が、頭をすっきりさせ、その後の効率があがる。

気分転換

・ **森林浴**を楽しむ。樹木が大気を浄化しており澄んだ空気を吸い込むことで、ストレス解消となる。

・ **音楽**を聞く・**カラオケ**で歌う。音楽で副交感神経の働きを促す。歌う為の腹式呼吸が心身にとって



も、よい効果がある。

運動をする

・ **全身運動**をする。交感神経をほどよく刺激し、気分をリフレッシュさせる（ウォーキング・サイクリング等）。

眠る前に

・ 眠たくなるのを待つだけでなく、積極的に眠りにつける環境をつくる。

・ 寝る前のストレッチ。心と体のコリをほぐす。
・ 眠れない時はホットミルク。ミルクに含まれる物質が心の安定ホルモンの分泌を促し、快眠が得られる。

◆ 普段の生活で、出来そうなことを取り入れて習慣化することが大切です。ぜひ、トライしてみてください。



漫然運転の原因と防止策

警察庁から発表される交通統計の法令違反別死亡事故件数をみると、最も多いのは漫然運転で、次いで脇見運転となっています。

漫然運転とは、「運転以外のことを考えていた」、「ぼんやりしていた」などにより、前方への注意が欠けて危険を見落としたり、発見が遅れて事故が発生させた場合をいいます。

考え事をしながらの運転

歩行中に考え事をしている、正面から近づいてくる知人に全く気づかず、声をかけられて初めて気づく、こうした経験を持つ方も多いと思います。「心ここにあらざれば、視れども見えず」という言葉があるように、考え事に気をとられていると、目は前を向いていても実は何も見えていないという状態になります。



運転中も同じです。考え事をしながら運転していると前方の状況が目に入らず、赤信号を見落としたり横断歩行者の発見が遅れるなどの危険な事態に陥りやすくなります。ハンドルを握ったら、運転以外のことに気をとられることなく、運転に集中しましょう。

ぼんやりしながらの運転

絶えず周囲の状況に目を配り、他車や歩行者の動きを予測し、瞬時の的確な判断や操作が要求される運転時において、ぼんやりとした状態で走行することはきわめて危険です。



ぼんやりを招く要因の一つとして、疲労や睡眠不足があげられます。疲労や睡眠不足は

緊張感を欠如させ、集中力や注意力を低下させます。その結果、前車の停止に気づかなかったり、カーブなどでセンターラインをはみ出してしまふなどの危険な事態に陥りやすくなります。

運転中のぼんやりを防止するためには、体調をベストに保つとともに、常に緊張感を持ってハンドルを握ることが大切です。

腰痛は直立歩行を始めたヒトの宿命

◆腰痛と付き合う秘訣を知ろう！

病院で検査を受けても、骨・神経・椎間板には何の異常も見られないが何度も繰り返す腰痛を「非特異的腰痛」と呼びます。腰痛を訴える人の8割以上はこのタイプで自分の努力（セルフケア）で対処できます。

■日常生活でのNG動作&姿勢

- 片足に体重をかける
- 靴下を立ったまま履く
- 反り姿勢
- 背中を丸めた猫背姿勢
- 洗面台で膝を伸ばして顔を洗う
- 座る、
- 椅子に浅く腰掛ける
- 柔らかいソファに座る
- 前かがみで車を運転する
- 足を組んで長時間座る
- あぐらをかく
- 寝る、
- うつつ伏せで本を読む
- 柔らかい寝具で寝る
- かつ肘をつけてテレビを観る
- うつつ伏せ姿勢から急に起き上がる



■痛み別ストレッチのおすすめ！

急性期（症状の比較的激しい時期）を避け、様子をみながら実施。できる範囲で体を動かすほうが再発は少ない。

◆前屈時に痛い

① 右足を伸ばして座り左膝を立て右足にかける。右手の外側を左膝に当て、ゆっくり腰を左側に捻る。逆も。

② 両手を床につけ右膝を立てる。左足首をかけて右膝上にのせる。逆も。

③ 右膝を立て、左足を曲げて座り、右足首を両手でつかむ。顔を下に向けゆっくり右足を伸ばす。逆も。

◆後屈時に痛い

④ 右足を前に出し左膝は床につく。両膝を直角にし、両手は右膝にのせてゆっくり上半身を右に捻る。逆も。

⑤ 仰向けになり、両手で右膝を抱え、そのまま手の力でなく足の力でゆっくり右足を上半身に引き寄せる。

⑥ 両膝を床につき、右腕を真上に伸ばし、左手は腰。下半身を固定させたまま、ゆっくり上半身を左に傾ける。逆も。

◆筋トレのおすすめ！ムリせず自分ペースで！

⑦ 仰向けの状態から、両膝を立て、両手の指先を膝に当てる。その姿勢を10秒キープ。8〜10セット行う。

⑧ 四つんばいの姿勢であごを上げ、右腕と左足を水平に上げる。その姿勢を10秒キープ。8〜10セット行う。逆も。

⑨ 四つんばいの姿勢で背中を丸め、次に、あごを上げ背中を反らす。8〜10セット行う。

※「じっとしていても痛む」「日に日に痛みが強まる」「まひ」「しびれ」などの症状がある場合は、すぐに病院へ！



十月二日は日本酒の日

「酌」「酔」「酎」「釀」…など、酒に関連する漢字には「酉」が使われています。「酉」という字は酒壺の形を表した象形文字で、もともとは「酉」だけで酒を意味していましたが、後に液体を表すサングイを付けた「酒」という漢字ができて、十二支の10番目の「酉（とり）」と区別されるようになりました。その酉の月にあたる旧暦の8月（秋分の頃）は、収穫された米を使って造りが始められる時期であったため、明治時代につくられた酒造税法（現在の酒税法）では、太陽暦の10月から翌9月を酒造年度に定めています。こうしたことから日本酒造組合中央会では、酒造年度で元日にあたる10月1日を「日本酒の日」と制定しました。なお酒税法の改正により、現在の酒造年度は7月から翌6月と定められています。



お酒のおいしい季節になりましたが上手に付き合えば、「酒は百薬の長」（ほどよく飲めば健康のために一番いい薬）といわれています。

長年飲み続けると、胃・肝臓障害、高血圧や糖尿病、がん、認知症など様々な病気を引き起こし、死亡リスクを高めます。また、1日3合以上の多量飲酒は、アルコール依存症になる危険性が高まります。お酒の量は適量でしょうか？

もし、適量を超えているなら、節酒が必要です。バランスのとれた食事とおつまみで、正しいお酒とおつきあいを！



この花なあに？

発行 兵庫森林管理署 安全衛生委員会