

自分の運転をチェックしましょう



安全な運転を継続していくためには、自分の運転を振り返り、交通ルールに反する運転やマナーの悪い運転をしていないかチェックしてみることが大切です。以下項目を確認し、より一層の安全運転に向けて自己チェックしてみましょう。

1. 緊急自動車が接近してきたら避譲していますか？ ☒

救急車や消防車は人の命を助けるために一刻一秒を争って走行しています。そうした緊急自動車が接近してきたときは、次の方法で避譲しなければなりません。

- ・交差点やその付近では、交差点を避け道路の左側に寄って一時停止する。
- ・上記以外の場所では、道路の左側に寄って避譲する。
- ・一方通行路で左側に寄ると、かえって緊急自動車の妨げとなる場合は右側に寄って避譲する。

2. 踏切に進入する前に踏み切りの先の道路状況を確認していますか？ ☒

踏切に進入するときは、手前で一時停止して窓を開けるなどして自分の目と耳で踏切の左右の安全確認をするとともに、踏切の先の道路状況を必ず確認する必要があります。踏切の先が渋滞などにより混雑しているときに踏切に進入すると、踏切内で立往生し動きがとれなくなるおそれがあるためです。踏切に進入するときは、前方の道路状況をよく確認し、自車の入れる余地がない場合には、踏切の手前で停止して、自車の入れる余地ができるまで待たなければなりません。

3. 風邪や疲労などで体調が悪いときは運転を控えていますか？ ☒

風邪をひいたり疲れているなど体調が悪いときに、無理をして車を運転すると、集中力や注意力が薄れるだけでなく、ハンドルやブレーキなどの操作の正確さも低下して事故につながる危険性が高まります。道路交通法においても「過労、病気、薬物の影響その他の理由により正常な運転ができないおそれがある状態で運転してはならない」(第66条)ことが定められています。体調が悪いときには、運転を控えるようにしましょう。

4. 高速道路を走行するときには休息も考慮した計画を立てていますか？ ☒

高速道路を走行するときには、あらかじめ次の事項に留意して適切な走行計画を立てることが大切です。

- ・大雨や豪雪など悪天候に関する気象情報や渋滞予測や通行規制などの道路情報を収集する。
- ・連続運転による疲労の蓄積を防ぐために、少なくとも1～2時間に1回の休憩を目安にする。

また、高速道路ならどこでも最高速度は100キロというわけではありませんから、速度規制も考慮に入れて余裕のある計画を立てましょう。

5. 腕による進路変更や右左折などの合図が正しく行えますか？ ☒

合図は自車の行動を周囲に伝えるための重要な手段ですから、進路変更や右左折するときは正しく合図を出さなければなりません。合図は、通常、方向指示器（進路変更・右左折・転回）や制動灯（徐行・停止）、後退灯（バック）の灯火類を用いて行いますが、万一故障等で正常に作動しなくなったときは、手による合図を行わなければなりません。万一の場合に備えて、腕による合図の方法を正しく覚えておきましょう。

6. 周囲の交通にも配慮した運転を心がけていますか？ ☒

無謀な追越しや強引な割り込み、前車への異常接近やクラクションの多用などは、交通ルールに抵触し、事故を誘発する原因となるだけでなく、他車に不快感や恐怖感を与えてトラブルの原因にもなります。不要不急の追越しや進路変更は避ける、車間距離を十分に保持する、クラクションの使用は必要最小限にとどめるなど、他車にも配慮した運転を心がけましょう。

営業部 山田

新築住宅に温水式床暖房



今年の4月にお客様の新築住宅が無事上棟しました。

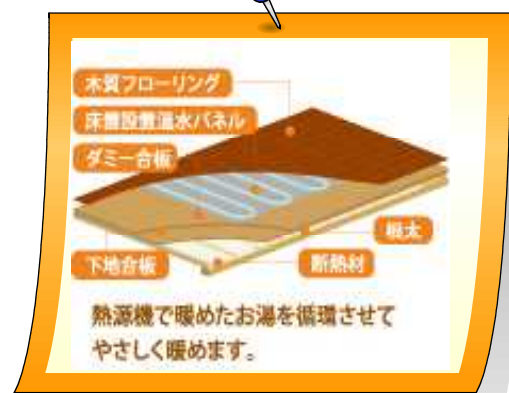
今回、こちらの新築住宅に温水式床暖房を施工する事になりました。

この温水による床暖房は足もとから全身を暖め、日だまりの様な自然なぬくもりで、冷え性や関節痛を和らげる効果もあります。頭部に温風が当たるエアコンとも違うので、のぼせる事が無い上、ホコリを舞いあげる事ありません。

また、温水式は床面温度が上がり続ける事が無いので低温火傷の心配も、ほとんどありません。床暖房は、機械を置くことがないので、お部屋を広く使用でき掃除も楽です。環境や経済的にも優しい床暖房で快適な生活を過ごしてみたいいかがですか？

詳しく知りたい方は是非お問い合わせ下さいませ。

建築部 大河原



健康スイッチ 健康長寿～運動と認知機能～

平成29年4月号にて、「健康長寿～基礎編～」として、認知症予防の生活習慣5原則をご紹介しました。今回は各論編として、その中から「運動」について少し掘下げてご紹介したいと思います。

基礎編では、毎日の運動が大切だとお伝えしました。しかし、なかなか継続するのは難しいものです。そんな方に朗報です。米国ニューヨーク大学博士らの研究によると、たった1回の運動でも認知機能を改善し、気分転換となりストレスを軽減させる効果があるのだそうです。



具体的には、対立する考えを区別する能力や未来の結果を予測する能力などにかかわる脳の機能に、運動後2時間にわたって改善効果が表れることがわかったそうです。これらの機能は、人間の個性や社会性にかかわる認知機能と考えられています。



また、短期記憶や感情的な記憶に関連した脳の機能も改善する傾向が見られ、感情に関しては、ポジティブな気分が高まりネガティブな気分が減少する傾向が24時間以上継続した他、急性ストレスに対する心理学的反応が減弱する効果も認められていると言います。

1回の運動量の目安は、汗ばむ程度の運動です。毎日は無理だから・・・と早々に諦めず、細々とでも運動する意識を持ち続けることが肝要ということですね。



ちなみに、上半身と下半身の筋力がバランスよく強い高齢者ほど、認知機能も保たれている傾向があります。これは、歩行や階段の上り下りといった運動器の機能が、高齢期の認知機能には特に密接に関係しているからだそうです。中でも、インナーマッスルの筋力は、下半身の機能や姿勢を維持することに作用し、認知機能への関係性も強いようです。

つまり、例え週1回でも、意識的に運動をして体の健康維持を心掛けることが、認知機能の維持に繋がるということです。

こう考えると、認知機能と運動機能は、健康の両輪だということが改めて意識できるのではないのでしょうか。

「健康長寿は一日にしてならず！」ですが、まずは今日の心と体のために、運動の「健康スイッチ」オンです。



総務部 板橋