

# 自動車運転事故予防体操

若い方や女性も

いっぱい

## 肩・首をリラックス



- 肩を前後、上下にまわす。
- 20秒行なう。
- 首もまわす。

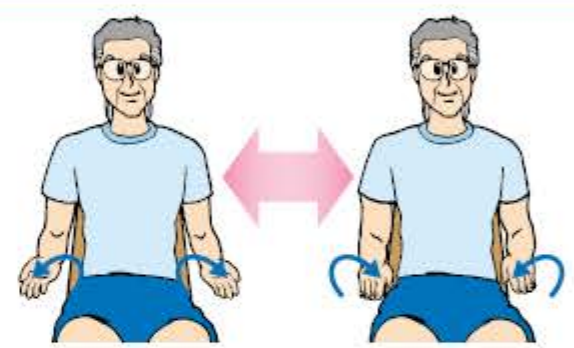


- 常に手の平を顔、頭の方向にむけて、左右および前後方向にゆくりと大きく動かす。
- 20秒行なう。

## ハンドル操作をしつかり



- 指をひっかけ、左右にひっぱる。
- 息を吸った後、息を吐きながら力いっぱい5秒間両肘を左右に引く。



- 握をしめ、肘を直角に曲げて手の平が上下になるように15秒間繰り返して動かす。
- 疲れずにできる場合は軽い鉄アレイ(500g)やペットボトル(500ml)を両手に握って行なう。

## ブレーキ・アクセル操作を確実に



- 右脚の下に左脚をすくうように入れる。
- 息を吐きながら下の脚で上の脚を上げるように、上の脚は下の脚を押さえるようからませて力を入れる。
- 5秒間力を入れる(1回)。

- 脚を10センチほど広げ両手を合わせ両膝の間に挟む(手の代わりにペットボトルを入れても可)。
- 息を吐きながら力いっぱい両膝で手を押しつけるように両もの内がわに力を入れる。
- 5秒間力を入れる(1回)。



- 片膝の上に両手を重ねて置く。
- 息を吐きながら両手で片膝を下に向かって力いっぱい押しつける。
- 同時にかかとを浮かす。くらはぎに力を入れる。
- 5秒間力を入れる(1回)。

- 座位から片膝をできるだけ水平に伸ばします。
- 伸ばした脚を外がわに開きます。
- 開ききったら元の位置まで閉じます。
- 左右各4回繰り返します。
- 最後に片脚を下ろします。



## 左右確認をしやすく



- 肘を上下に腕を組む。
- 手の平でしっかり肩を包み込み固定する。
- 息を吐きながら一側へ体をひねりとめる。
- 15秒間できるだけひねり続け、左右1回ずつ行なう。



- 手の平を顔の後ろにまわし、肘を開き胸をできるだけ反らす。
- 20秒間続ける(1回)。

## 腰が疲れたとき



- 腰にあてた手を背中を押す。息を吐きながら、5秒間できるだけお腹に力を入れる。
- 同時にあごを引き、かかとを浮かす。

## 居眠り防止



- 親指の指先でこめかみを5秒間強く押す。
- 目を強く閉じたり、開いたりする(4、5回)。



運転に必要な筋肉を刺激する。

身体機能が活性化する。

注意力が高まる。

交通事故を予防できる。

### ★実施上のポイント★

- 肩の疲れがたまっている、眠気がつよいとき等に実施しましょう。
- 体がかたい、運転動作がにぶい場合に行ないます。
- 自分にあった体操を3~4つ選び、運転の前や休憩時に行ないましょう。

#### ※特に注意すること

- 運転中の体操は絶対にやらないで下さい。
- 体調がすぐれないときはやめましょう。
- 気分不良や痛みには注意し、無理はしないようにしましょう。
- 安全な場所で実施しましょう。