

今月のクイズ

座席についているヘッドレストは何のためにあるのか、次の中から選んでください。
(答えは裏面)

- ① 追突されたとき、急激に首が後ろに振られてしまう衝撃を和らげるため。
- ② 頭をつけることにより、長時間走行での首や肩の疲れを軽減させるため。



TOKIO MARINE
NICHIDO

運転姿勢を見直そう

車の運転はスポーツと同じように、全身の筋肉を使い分けて操作を行っています。スポーツに構えの姿勢があるように、車の運転にも適した基本姿勢があります。運転姿勢が崩れていると、体が疲れやすくなったり、思わぬ事故を起こし怪我をしてしまうことがあります。

今月は、安全で快適な走行のために正しい運転姿勢を改めて確認しましょう。

◆崩れた運転姿勢は、疲れや怪我のもとになります

赤信号などで車を止めたときに、肩や首のコリを感じて思わず首を回したり、腰や背筋を伸ばしたりしていませんか？運転の姿勢が崩れていると体が疲れやすくなって、コリや痛みを起こす要因になり、習慣になると腰痛など体に負担をかけることになります。

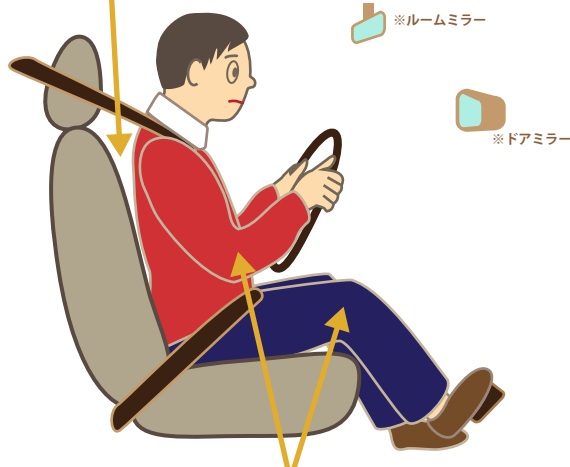
また、崩れた運転姿勢で運転していると、運転操作がスムーズにできにくくなり、事故を起こす危険性や、重度の怪我を負う可能性が高くなります。

安全な運転操作を行うためには、座席を自分の体に合わせて調整し、正しい運転姿勢をとることが重要になります。あなたは、以下のような適切ではない姿勢で運転をしていませんか？

●緊張しすぎて前かがみの姿勢だと・・・

背中が背もたれについていない

- エアバックが開いたときに強い衝撃を受けます。
- 曲がるときに体ごとひねってしまい、曲がる方向と反対方向の視界が遮られてしまいます。
- ルームミラーやドアミラーに映る後方や後側面の位置がずれてしまうので、死角の範囲が広くなり十分な状況の確認がしにくくなります。



肘や膝が曲がりすぎている

- ハンドルやペダルの操作がしにくくなります。

●リラックスしすぎた姿勢だと・・・

腰が座席についていない

- 衝突したときにシートベルトの下に体が潜り込んでしまう可能性があります。
- 前方の視界が悪くなります。



肘や膝が伸びている

- ハンドルを大きく切る操作がしにくくなります。
- ペダル操作がしにくく、ブレーキを深く踏み込めない可能性があります。

