



職場環境を整えて気持ちの良い新年度を

早くも令和5年度最後のひと月となり、今年度を振り返ると同時に来年度へ向けての準備をする時期となりました。

周囲を見回してみて現在の職場環境はいかがでしょう。

通路に荷物が置きっぱなしにはなっていませんか？ 落ちそうな物が高いところにありますか？

健全な職場環境づくりのための“4S”で気持ちのよい新年度を迎えましょう。

- 《整理》 ○ 不要なものと必要なものを分別し、不要なものは捨てる
○ 通路や職場において、働きやすいスペースを確保する
- 《整頓》 ○ 必要なものは、誰でもすぐに見つけられるようにする
○ 無駄、無理な動作や姿勢をせずに業務ができるようにする
- 《清掃》 ○ ゴミや汚れのない状態にする
○ 床面の汚れなどをなくすことにより滑りや転倒などを防ぐ
- 《清潔》 ○ 整理、整頓、清掃に心がけ、衛生面に留意する
○ 安全で快適な職場環境を維持する



「かもしれない運転」を心がけましょう

これからの時期は、免許とりたてのドライバー、自転車通学を始める学生、進学転勤等で引っ越したばかりの人など、“慣れていない”通行者が増えてきます。

また、年度末の気忙しさなどから、いつもの道も心ここにあらずの状態でも移動することも増えてくるかもしれません。

そんな時こそ、「前の車が急にブレーキを踏むかもしれない」「自転車が急に転ぶかもしれない」「狭い道なのに対向車がスピードを出してくるかもしれない」「横断歩道ではないけれど歩行者が渡ってくるかもしれない」など危険を予測するくかもしれない運転を心がけ、事故を未然に防ぎましょう。

かもしれない運転の対義語ともいえるのがくだろう運転です。

こちらは「こちらが優先なのだから相手が止まるだろう」「あの人はまだ道を渡らないだろう」「信号が変わったからすぐ発進するだろう」など、慣れと思い込みから、目の前の状況を自分に都合よく解釈する危険な運転です。

「だろう」を排除し、「かもしれない」を心に留めて、自分主体の交通安全を心がけましょう。



春に向け自律神経の調整を

私たちの身体は、自律神経（主に活動状態になっている時に働く交感神経と、主にリラックス状態にある時に働く副交感神経による）のバランスを保つことにより健康的な生活を送ることができます。

春はこの自律神経が乱れがちになると言われています。

寒さから身を守るために交感神経が優位だった冬から、暖かくなるにつれ、副交感神経の優位となる自律神経のバランスそのものの変化、1 日の中または日ごとの気温の変化に加え、異動、進学、引っ越しなど環境の変化によるストレス（良いことも悪いこともストレスとなります）がかかりがちになるためです。

～ 自律神経が乱れてくると身体と心に様々な症状が現れます ～
だるさ、不眠、眠気、食欲不振、めまい、頭痛、便秘・下痢 など…

防ぐには…



○生活リズムを整える

→就寝時間と起床時間、食事の時間をできるだけ一定に保つ

○栄養バランスの良い食事をとる

→ビタミン、ミネラル、カルシウムを意識的に摂取する

○服装で体温調整を

→カーディガンなど、脱ぎ着のしやすい服装で寒暖差カバー

○リラックスできる時間をつくり心身の休息を

→好きなことに触れる、湯船につかる、あえて何もしない時間を作るなど

○軽く身体を動かす

→ストレッチ、ウォーキングなど負担がかかりすぎない範囲で

これから本格的な春に向けて心と身体の準備少しずつ始めていきましょう。

ぎっくり腰にご注意ください

ぎっくり腰は突然襲ってきて強い痛みをもたらす「魔女の一撃」とも言われます。

重いものを持ち上げたり、身体をねじった時などに起きやすいですが、日常の何気ない動作の時に起きることもあります。

特に季節の変わり目の今の時期は注意が必要です。寒暖差により筋肉が固まってしまい、腰にかかった負荷に耐えられず、ぎっくり腰を起こしやすい状態になってしまいます。

予防には湯船に浸かり、身体を温める習慣をつけるとともに、日頃の動作でも、急な動きはしない、重いものを持つときは腰を曲げず膝を曲げてしゃがんでから持ち上げる、重心が中心にくる姿勢を意識するなどが有効です。

