



令和6年

夏の交通安全やまびこ運動が実施されます

期間：7月11日（木）～7月20日（土）

県下一斉街頭活動日：7月11日（木）、7月19日（金）



夏休みを控え、子どもたちが外で遊ぶ機会や、観光等で他県に車で移動することが増えるこの時期に“夏の交通安全やまびこ運動”が実施されます。

今年に入り、長野県では交通死亡事故が多発しているとのことです。運転時に気を付けることはもとより、歩行時にも横断歩道を渡るときにはしっかり渡る意志を見せる、前方だけでなく後方も注意して歩く等、お互いに事故防止に努められるようにしましょう。

長野県は JAF による「信号機のない横断歩道における車の一時停止率」の調査で2023年現在、8年連続日本一を獲得しています(2023年は停車率84.4%)。ドライバーと歩行者双方の思いやりの結果とも思えます。「横断歩道で停まることは普通のこと」、「停まってくれたことに感謝をして渡る」気持ちで事故防止の意識とともに、この記録を伸ばせるようにしましょう。



食事と睡眠

疲れているとき、ストレスが溜まっているときつい食べ過ぎてしまったり、ストレス解消や寝つきを良くするためにとアルコールを摂取してしまうことはないでしょうか。

特に遅い時間の食べ過ぎやアルコールの取りすぎは、一時的には眠気を誘いますが、身体は消化活動、分解活動のため身体は働いている状態となっています。そのため睡眠の質は下がり、疲労回復の妨げとなってしまう、実質的な睡眠不足状態となってしまう。

しかし、理想はあっても思うような時間で食事をとることが難しいことも多いかと思えます。そんなときは食事の内容に気を付けるなど、内臓の負担を減らし、良い睡眠をとれる工夫をしましょう。

《内臓の負担を減らし、良い睡眠をとるために》

- ☆寝る3時間前には食事を終わらせる
- ☆食事の時間が遅くなった場合は、揚げ物などの油ものを避け、うどん、スープなど消化の良いものを食べる
- ☆よく噛んで食べる
- ☆アルコールを取りすぎない



肩こり について

二足歩行である人間にとって、首は重たい頭を支える部分となるため負担がかかることは避けられません。頭の重さは5～6kgあるといわれています。そこで悩まされるのが「肩こり」です。日常的に肩こりに悩まされている人も少なくないのではないのでしょうか。

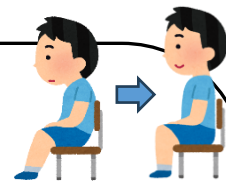
◎「肩こり」とは▶▶▶▶肩の周りの「筋肉疲労」と「血行不良」により引き起こされる痛みや重さなどの不快な状態

◎主な原因は▶▶▶▶▶長時間のデスクワークやスマホ操作による猫背の状態の持続や眼精疲労、運動不足、ストレスなど

症状が重くなると、頭痛や吐き気も伴ってしまう場合もあります。そうなる前にまずは予防が大切です。無理のない範囲でできることからやってみましょう。

◎正しい姿勢

- ・視線をまっすぐ・お腹に力を入れる・顎を引く・お尻に力を入れる
- ※意識しすぎて体が反り返らないように注意する



◎適度なストレッチ

- ・肩を回す、肩を上下させる、腕を伸ばすなど、「気持ちよい」程度に



◎からだを温める

- ・入浴の際は湯ぶねに浸かる（時間がない場合は集中的にシャワーをあてる）
- ・蒸しタオルなどをあてる



◎自分にあった寝具にする

- 枕 … ・頭の位置が高くないもの・適度に頭が沈むもの
- 敷き布団 … 体が沈み込みすぎないもの



◎日常の動作を見直す

- ・バッグを掛ける肩を変える
- ・スマホを使う時は目の斜め下になる高さで30cmほど離す



肩こりの状態が続く場合は、我慢を続けず、マッサージや整骨院、鍼灸院、病院（整形外科）で相談をしてみましょう。それぞれの施設で特徴が違いますので、肩こりの程度などに合わせてかかりましょう。



「ただの肩こり」ではない場合も！

肩こりの裏に心臓や肺の疾患、ヘルニア、高血圧などの病気が隠れていることもあります。また、痛みがあり腕を動かしにくい場合は「五十肩」の可能性もあります。いずれにしても痛みが強い、辛い状態がいつまでも続くなど不安がある場合は「ただの肩こり」と放置せず、医師に相談をしましょう。