



## 9 - 1 0 月の安心かわら版



### 秋口の不調予防に役立つ呼吸法&プチヨガのすすめ

秋が近づいてきています。暑かった夏から涼しい秋へと気候が大きく変化するため、体調が不安定になりがちですが、特にこの時期は空気が乾燥しはじめるため、呼吸器系に負担がかかって風邪を引きやすくなるといわれています。

そんな呼吸器系の不調予防法として、セルフメディケーション協会代表理事の天野賀恵子さんは、「ヨガの呼吸法をとり入れると、肺の機能を活性化することができて風邪などの不調予防になります」とアドバイスします。

「ヨガの呼吸法には、自律神経の働きを整える効果も期待できます。そのため、血行やホルモンバランスなどが改善されやすくなり、風邪や空ぜきなどの予防はもちろん、さまざまな不調予防にも役立つでしょう」(天野さん)

そこで今回は天野さんに、運動が苦手な人や体が硬い人でも手軽にできて効果的なヨガの呼吸法をご紹介します。

- ①椅子に浅く座り、両ひざをつけて太ももの間に紙を1枚挟みます。背筋をまっすぐ伸ばし、太ももに力を入れて紙をしっかり挟みましょう。
- ②両手のひらをおなかに当てて、口を閉じます。鼻から5秒かけてゆっくり息を吐き出しながら、おなかをへこませていきます。
- ③今度は鼻から5秒かけてゆっくり息を吸います。吸った息をおなかをふくらませ、おなかに当てている手を押し出すようにします。②～③を5回繰り返しましょう。

「深い呼吸をすることで肺機能を強化して、自律神経の働きを整えることができます。太ももに力を入れることがポイントです」(天野さん)

また、自律神経の働きを整える方法として、爪の付け根を押す“プチヨガ”もおすすめです。次の手順で行ってみてください。

- ①左手の親指と人差し指で、右手の親指の爪の付け根を両サイドから挟むようにつまんで、強めに5秒押します。
- ②同様に人差し指、中指と順番に爪の付け根を押しましょう。ただし薬指は押さないように注意します。左手の指の爪の付け根にも同様に行います。

「爪の付け根を押すプチヨガは、バスや電車の中でも手軽にできますので、ちょっとした時間を見つけたら行ってください」(天野さん)

秋口の体調の変化をうまくコントロールできれば、寒い季節になっても体調管理がしやすくなるはずです。ヨガの呼吸法とプチヨガを、これからの季節の不調予防に役立ててください。

以上

※掲載内容の無断転載を禁じます

監修者 天野賀恵子さん

一般社団法人セルフメディケーション協会代表理事。国際中醫師。全米ヨガアライアンス200TTC修了。北京中医药大学日本校中医薬膳専科、薬膳研究科卒業。上海中医药大学日本校大学専科コース中医学卒業。丸の内朝大学などにて薬膳やヨガ講座を担当。セルフメディケーションを広める講師育成にも力を入れている。

<http://self-medication.or.jp/>

## 安全運転アドバイス



### 駐停車禁止場所や駐停車方法を理解し違法駐車を防止



違法駐車は円滑な道路交通を阻害するだけでなく、飛び出しなどの交通事故の要因にもなります。違法駐車をしないためには、駐停車に関するルールを正しく理解しておく必要があります。そこで今回は、駐停車の禁止場所や駐停車の方法などをまとめてみました。

#### ■違法駐車もたらす悪影響

違法駐車は、次のような悪影響をもたらします。

- ・交通の円滑な流れを阻害して渋滞の原因となる。
- ・死角を増やし路上の見通しを悪くさせ、道路を横断する歩行者の発見を遅らせる原因となる。
- ・身長の高い子どもの見通しを悪くさせ、飛び出しを招く原因となる。
- ・救急車や消防車などの緊急車両の通行の妨げとなる。

#### ■駐車や停車が禁止されている場所

違法駐車を防止するためには、駐車や停車が禁止されている場所を正しく理解しておく必要があります。

<駐停車が禁止されている場所>

- ・駐停車禁止の標識、標示のある場所
- ・軌道敷内
- ・坂の頂上付近やこう配の急な坂
- ・トンネル
- ・交差点とその端から5m以内
- ・道路のまがり角から5m以内
- ・横断歩道、自転車横断帯とその端から前後5m以内
- ・踏切とその端から前後10m以内
- ・安全地帯の左側とその前後10m以内
- ・バス、路面電車の停留所の標示板(柱)から10m以内(運行時間中に限る。)

#### ■無余地駐車の禁止

駐車が禁止されていない道路でも、駐車できない場合があります。それが「無余地駐車の禁止」です。駐車する場合は、その車の右側に3.5メートル以上の余地が必要であり、その余地がとれない場所での駐車はできません。また、標識によって駐車余地が指定されている場合には、その余地がとれない場所での駐車はできません。ただし、荷物の積卸しで、運転者が車を離れない、もしくは離れてもすぐに運転できる状態にある場合、傷病者の救護のためやむを得ない場合には駐車することができます。

#### ■駐車・停車の方法

駐車や停車の方法については、次のようにルールが定められています。

- ・人の乗降や荷物の積卸しのために停車するときは、できるだけ道路の左側端に沿うとともに、他の交通の妨害にならないようにします。
- ・歩道や路側帯のない道路に駐車するときは、道路の左側端に沿うとともに、他の交通の妨害にならないようにします。
- ・歩道のある道路で駐停車するときは、車道の左側端に沿います。
- ・路側帯のある道路で駐停車するときは、路側帯の幅が0.75メートル以下の場合は、車道の左端に沿います。路側帯の幅が0.75メートルを超える場合は路側帯に入って駐車できますが、左側に0.75メートル以上の余地をあける必要があります。ただし、その場合でも、白の実線2本の標示(歩行者用路側帯)や白の実線と破線の標示(駐停車禁止路側帯)のある場所では路側帯に入ることはできません。

以上

引受保険会社

三井住友海上火災保険株式会社  
岩手支店 盛岡支社  
〒020-0022 岩手県盛岡市大通3-3-10  
七十七日生盛岡ビル8F TEL 019-622-3135

取扱代理店 株式会社コスモほけんサービス  
【本店】〒028-6302 岩手県九戸郡軽米町軽米8-79-2  
TEL 0195-46-4023  
【二戸店】〒028-6101 岩手県二戸市福岡字下町8  
TEL 0195-43-3733