

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。

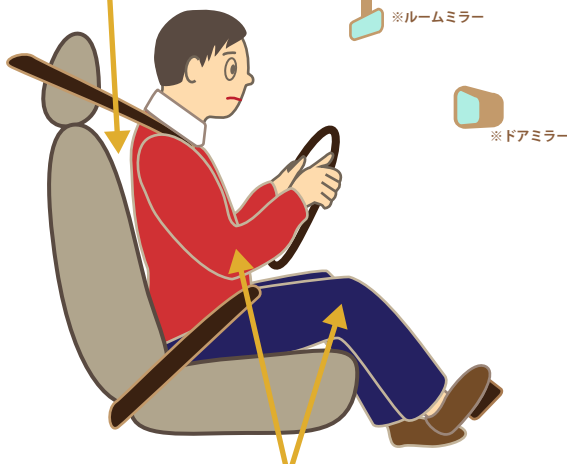
また、崩れた運転姿勢で運転していると、運転操作がスムーズにできにくくなり、事故を起こす危険性や、重度の怪我を負う可能性が高くなります。

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。

◆自分に合ったポジションを見つけましょう

運転席はドライバーの身体に合わせて正しくセットする必要があります。最初は多少窮屈に感じるかもしれませんが、しばらく運転をすると慣れてきて快適に運転操作ができるようになります。下図に示す正しい運転姿勢がとれるように、自分に合ったポジションを見つけるようにしましょう。

① 座席に深く座りましょう

- ▶ 肩甲骨の下から腰までを、背もたれにぴったりとつけましょう。

密着していないと、運転中に姿勢が崩れてしまいます。

② ペダル操作をしやすいように座席を動かして調整しましょう

- ▶ 左足でフットレスト(マニュアル車はクラッチ)を思いきり踏んだとき、ひざの屈折に余裕がある状態になるよう、座席を前後に動かして調整しましょう。

伸びきった状態だとブレーキの踏み込みが浅くなり、ABSが作動しない場合があります。

- ▶ 座席の高さも調整しましょう。

高すぎると膝の伸縮が容易にできなくなり、また、低すぎると視界が悪くなります。

③ ハンドルを操作しやすいように背もたれを調整しましょう

- ▶ 肩甲骨から腰までをぴったりと座席につけた状態で、ハンドルの上部(時計に例えると10時10分の位置)を握り、肘が少し曲がる状態になるように、背もたれを前後に調整しましょう。

- ▶ ハンドルも、操作しやすく計器が目視できる位置に上下しましょう。

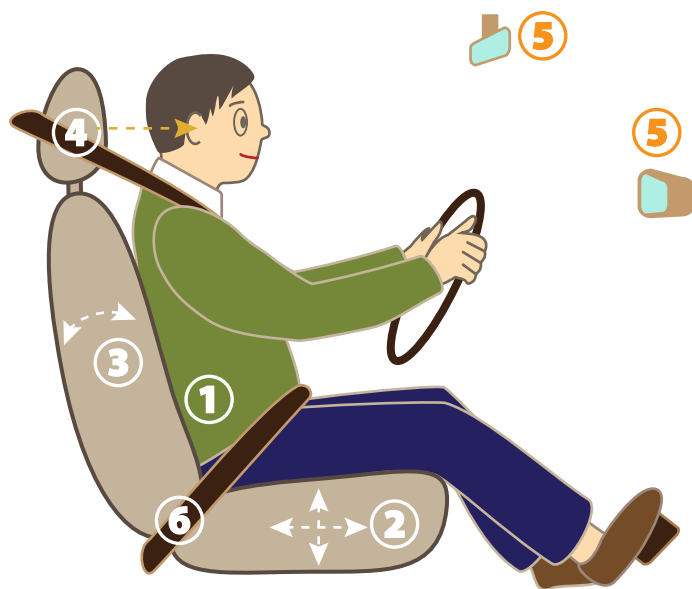
ハンドルを思いきり回すときに、腰や背中を座席の中で動かさず、腕だけで操作ができ、ペダルへの影響が無いようにします。

④ ヘッドレストの位置を調整しましょう

- ▶ 耳の位置とヘッドレストの中心部が、ちょうど合うように調整しましょう。

ヘッドレストは運転中に頭を休めるものではありません。事故に遭ったとき、頭や首への衝撃を和らげるためのもので、正しい位置に調整しないと意味がなくなります。

●正しい運転姿勢



⑤ ミラーを調整しましょう

- ▶ 視界を確保するために、ルームミラーとドアミラーを調整しましょう。

後方や後側面にできる死角をなるべく少なくするため、正しい運転姿勢で調整を行う必要があります。

⑥ シートベルトを正しく着用しましょう

- ▶ 腰ベルトは腹部の下の位置に左右の骨盤を挟むように着用し、肩ベルトは首にかからないように肩から胸骨を押さえるように着用しましょう。

**正しい運転姿勢は、安全で快適に走行するための基本です。
自分に合ったポジションを見つけ、
正しく座席をセットしましょう。**

今月のクイズの答え

- 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。

ご用命・ご相談は・・・



東京海上日動火災保険株式会社

企業営業開発部

〒100-8050 東京都千代田区丸の内 1-2-1

TEL 03-5288-6589 FAX 03-5288-6590

URL <http://www.tokiomarine-nichido.co.jp/>

担当営業課