

5月の安心かわら版



5月の主な行事

| | | | |
|----|---------|-----|---------|
| 2日 | : 八十八夜 | 5日 | : こどもの日 |
| 3日 | : 憲法記念日 | 12日 | : 母の日 |
| 4日 | : みどりの日 | 16日 | : 旅の日 |



車酔い対策をしましょう

人間は、三半規管という内耳にある器官で体の平衡感覚を保っています。三半規管で捉えた平衡感覚を脳に伝達して処理するのですが、乗り物による不規則な揺れやスピードにより、三半規管から脳への情報が多くなりすぎると、脳内での処理が追い付かず、自律神経の働きが乱され冷や汗や胃の不快感などの、乗り物酔いの症状が引き起こされます。また普段乗り物酔いしない人でも、ニオイや体調によって引き起される場合があります。まずは自分自身でしっかり体調を整え、対策次第で車酔い・船酔いにならなかつたり軽くなる場合があります。

- ①満腹、空腹状態は避けること
何事も「腹八分目」が大事なのです。
- ②前日に良質な睡眠をとること
睡眠不足は車酔い・船酔いに限らず体調不良の元です。
- ③体を締め付けない、ゆったりした服を着ること
特に、お腹やウエストまわりが締め付けられた状態だと酔いやすくなるので要注意。
- ④乗車前に体をほぐしてリラックス
凝りやだるさを感じたまま乗ると、悪影響を及ぼします。
簡単なストレッチや体操は効果が期待できるので、ぜひお試しを
- ⑤寝る
乗り物に乗ってすぐに寝てしまえば酔わないで過ごせることが多いです。

酔ってしまった時の対処法

- ①親指の第一関節あたりを15秒ほど、少し痛い強さで噛む
- ②親指と人差し指の間、手の甲側にある少し凹んだところが乗り物酔いに効くツボ
- ③症状が軽いときはおしゃべりやストレッチをして気分を変える
- ④窓を開け、冷たい風にあたる(船の場合は甲板に出て風にあたる)
- ⑤遠くの景色などあまり変化のない物を眺める

秩父支店スタッフ ~よろしくお願ひします~



レジアスインプクト(株)秩父支店
chichibu@rezeous.co.jp

〒368-0024 埼玉県秩父市上宮地町26-21
TEL 0494-27-3210 FAX 0494-26-6555

事務所の電話番号も登録お願ひします!