



1 2 - 1 月の安心かわら版



“体の巡り”に沿った保湿ケアで、健康な潤い肌に

肌の乾燥が気になる季節になりました。クリームなどで体の保湿ケアをする人も多いと思いますが、クリームを塗る方向を意識したことはありますか？

「東洋医学では、エネルギーや栄養（気や血）が体じゅうを巡っていると考えています。その巡りの方向に沿ってクリームを塗りマッサージすると、気や血の巡りが整い、肌の内側からの潤いアップが期待できます」

こう話すのは、中医アロマセラピストの柏原茜さん。では具体的にどのようにクリームを塗るとよいのか、お風呂上がりの手足のケアについてアドバイスしてもらいました。

● 脚のケア

- ・イスや床に座り、つま先から太ももに向かって下から上へ両手で包み込むようにクリームを伸ばします。その後、手を握ってグーを作り、内くるぶしから内ももに向かって脚の内側を下から上へとマッサージします。
- ・手のひらで、ももの外側から外くるぶしに向かって脚の外側を上から下へとマッサージ。気持ちよいと感じる強さでさすりします。
- ・手の4本の指先をそろえ、足首のまわりをくると数回マッサージ。足の指の間に手の指を入れて、足首を前後に動かし、時計回りと反時計回りにくるくる回しましょう。

● 手・腕のケア

- ・手先から脇の下に向かって、手のひらで腕全体にクリームを伸ばします。その後、手のひらで腕の内側を包むようにして、脇の下から手首の内側に向かって数回さすりします。
- ・手のひら全体で、手の甲から肩まわり、鎖骨に向かって腕の外側をさすりします。
- ・鎖骨の下を、内側から外側、脇の下に向かって、指先や手のひらでくるくるマッサージします。
- ・手首、手のひら、手の甲を、気持ちよいと感じる強さで念入りにマッサージ。親指で押したりくるくる刺激したりしてほぐしましょう。
- ・指を一本ずつ反対の手でつまみ、根元から指先までくるくるマッサージし、最後に爪の付け根を軽く押して刺激しましょう。仕上げにもう一度、手首から肩まで腕全体をさすりします。

さらにアロマの香りを楽しむなら、無香料的クリーム（またはホホバオイルなど）のコイン大の量に対し、精油を1滴加えてみましょう。リラックスや安眠にはラベンダー、体を温めるならスイートマージョラム、ホルモンバランスのサポートにはゼラニウム、風邪の季節にはティートリー、リフレッシュにはオレンジの精油がおすすめです。

毎日続けると肌が潤うのはもちろん、体全体の巡りもよくなります。冬の健康管理の一環としても取り入れてみてください。

柏原茜さん

英国IFPA認定アロマセラピスト、中医アロマセラピスト。英国ITEC解剖生理学・ホリスティックマッサージディプロマ取得。主に東京・吉祥寺の「東西中医アロマスクール」にて講師として勤務している。著書に『スピリチュアルアロマテラピー事典』（河出書房新社）がある。

以 上

※掲載内容の無断転載を禁じます



安全運転アドバイス



ハンドルを握ると、特に先を急ぐ必要がないときでも、先を急ぐような運転になりやすいと言われていきます。忙しいとき、スケジュールに遅れが生じているときなどは、心理的にも先急ぎの傾向が強まります。そこで今回は、先急ぎが運転に与える影響や先急ぎ運転を防止するためのポイントについてまとめてみました。

■先急ぎが運転に与える影響

【速度の出し過ぎなど危険な運転に陥りやすい】

- 先急ぎは、次のような危険な運転につながるおそれがあります。
 - ・法定速度や道路交通環境に応じた安全速度を考慮せずに走行する。
 - ・信号が黄から赤に変わっても強引に交差点を通過する。
 - ・対向車の直前を右折する。
 - ・追越しや進路変更を繰り返す。
 - ・無理な割り込みをする。
 - ・発進しかけている路線バスを追越す。

【安全確認が不十分になりやすい】

先急ぎ運転になると、一時停止や徐行による安全確認が不十分になりがちです。また、自分の目で安全確認をする余裕がなくなって前車の動きに追従して行動する、いわゆる「つられ運転」になりやすくなります。さらに、交通場面におけるさまざまな死角に対する目配りもおろそかになりがちです。そのため、危険を見落としたり発見が遅れる危険性が高まります。

【歩行者保護の意識が薄れる】

ドライバーには歩行者を保護する義務がありますが、先を急いでいるとその意識が薄れてしまい、横断歩道を横断しようとしている歩行者がいても停止しない、右左折時に歩行者の間をすり抜けて走行するなどの運転に陥りやすくなります。

【イライラしたりカッカしやすい】

先急ぎの気持ちが強くなると、自分の運転行動を妨げるものに遭遇するとイライラしたりカッカしやすくなります。そのため、ちょっとしたことでクラクションを鳴らしたり、バッシングをしてしまうことがあり、それが「あおり運転」につながることもあります。

■先急ぎの運転を防止するポイント

【早めの出発を心がける】

先急ぎの気持ちは、遅れが生じるなど時間的余裕がなくなった場合に強くなります。時間的余裕がなくなると、人は何かを省略しようしますが、運転の場合、ハンドルやアクセルなどの操作は省略できませんから、安全確認などを省略しがちになります。こうした事態を防止するために、常に早めの出発を心がけましょう。また、日頃から運行経路における道路工事やイベントなどの情報を積極的に収集し、渋滞が予想されるときは、より早い出発をするなどして、渋滞に巻き込まれても余裕を持てるようにしておきましょう。そうすることで自分の目による確実な安全確認ができ、「つられ運転」の防止にもつながります。

【先を急いでも時間短縮にはならないと考える】

先を急いで速度を出したり、追越しや進路変更を繰り返しても、信号交差点の多い一般道路では、それほど時間が短縮されるわけではありません。むしろ危険な運転行動による交通事故などのリスクが大きくなるだけです。また、危険な運転行動は緊張感を伴いますから、疲労も生じやすく、それが蓄積されれば漫然運転などの別なリスクも高まります。先急ぎの運転は「百害あって一利なし」と考えましょう。

【エコドライブを実践する】

追越しや進路変更を繰り返したり、車間距離をつめたりすると、加速や減速の頻度も高くなりますから、交通事故のリスクを高めるだけでなく、燃費も悪化させます。一定の速度で走行し、できるだけ加速・減速を少なくする運転が、エコドライブのポイントの一つとなっていますから、これを実践していくことが、先急ぎ運転の防止にもつながります。

【歩行者保護の運転を習慣づける】

横断歩道を横断しようとしている歩行者がいるときは一時停止して横断を妨げないようにすることはもちろんですが、歩行者の側方を通過するときは安全な間隔をあける、通走路を走行するときは速度を落とすなど、歩行者保護の運転を習慣づけましょう。

以 上