



2 - 3 月 の 安 心 か わ ら 版



春の始まりである立春から、体のリズムを自然と調和させよう

2月4日は、二十四節気の始まりである「立春」です。二十四節気とは古代中国で生まれた太陽暦で、春夏秋冬の変化に合わせて農業を行う目安にする等、古くから活用されてきました。

東洋医学に詳しい国際中医師・国際薬膳師の岡尾知子さんは、二十四節気について次のように解説します。

「二十四節気には、春夏秋冬を通じたバイオリズムが反映されています。万物が芽吹く春は、伸びやかに活動をスタートする季節。草木が繁茂する夏は、生命力が旺盛になり気持ちが自然と外向きになります。草木が枯れ、木々が実る秋は、活動を緩やかにする季節。そして、大地が凍り付く冬は、活動を休止して生命力を養う季節と考えられています」(岡尾さん)

こうした春夏秋冬のリズムに合わせて生活すれば、人間が本来持っている自然治癒力が高まって不調になりにくいのだといえます。日頃から不調を感じやすい人や、生活が不規則な人、ストレスがたまっている人等は、春の始まりである立春を機に自然と調和した体づくりをスタートさせてみてはいかがでしょうか。

そこで、立春から始まる春の3カ月間に実践すると効果的なセルフケアについて、岡尾さんにアドバイスしてもらいましょう。

・自然界に暖かい陽気が高まってくると、冬の間、眠っていた生命力が目覚め、活動をはじめます。こうした変化に対応するには、冷えは禁物。立春からの3カ月はまだまだ寒い日が多いので、急に薄着になるのは避けましょう。食生活では、冷たいビール等は控えめにし、温かい食べ物をとることをおすすめします。

・季節の転換期である春は、自律神経が乱れやすく精神が不安定になりがちです。入学、就職、転勤等で暮らしが変わる方も多いので、上手にストレスをケアしてください。軽い散歩で気分転換したり、深呼吸して新鮮な空気を取り入れたり、お風呂でリラックスするのが効果的。食事にネギ、ショウガ、パクチー、ミョウガ、ミツバ等の香りのいい野菜を取り入れることもおすすめです。

・春は伸びやかに発散させる季節。できるだけ朝早く起きて朝日を浴びることを習慣にすると、生命力の生長を促すことができます。また、「やってみたい」と思うことがまんぜずに実践すると、心身ともに伸びやかになり、生命力の生長が促されます。新しい趣味や学びの志を立てることも、気持ちを上向きにしてくれるでしょう。

こうしたセルフケアを春に心がけると、体内の生命力が順調に生長し、夏以降の健康を支えるベースを作ることができます。ぜひ立春の日から、自然と調和するライフスタイルをスタートしてみてください。

監修者 岡尾知子さん

国際中医師、国際薬膳師。「LOTUS(ロータス)薬膳教室」主宰。

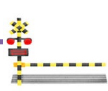
編集者、ライターとして、長年にわたり美容・健康をテーマに書籍編集や雑誌記事の制作に携わる。仕事を通じて東洋医学への関心を深め、中医学、漢方、薬膳を学ぶ。「LOTUS薬膳教室」を主宰するほか、都内で不定期に薬膳教室を開催。雑誌やWEBサイトを中心に東洋医学の啓発を行う。著書に『美・薬膳』(主婦と生活社)がある。

「薬膳ノート」<https://www.yakuzennote.com/>

「ロータス薬膳教室」<https://www.lotus-yakuzen.com/>

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



列車との事故は、命に関わるような大事故になりうるだけでなく、地域住民の足を奪うなど日常生活に多大な影響を及ぼします。そこで今回は、万一起切内で車が動かなくなったときに、列車との事故を避けるためにドライバーがとるべき措置についてまとめてみました。

1. 踏切事故を回避するための基本的措置

【同乗者がいるときは先に避難させる】

車内に家族などの同乗者がいるときは、まず、同乗者を先に降ろして安全な場所へ避難させます。同乗者のなかに、幼児や子ども、高齢者、身体の不自由な人がある場合は、優先して避難させましょう。

【協力を求めて車を踏切外に移動させる※】

同乗者も含め、近くにいる人に協力を求めて、ギアを「N(ニュートラル)」にして車を踏切の外に押し出します。他車がいる場合には、ロープなどでけん引してもらう方法もあります。

※列車が接近している場合は移動はせず、「2. 踏切内で立往生したときの措置」をとってください。

【踏切を通過中に遮断機が閉じてしまったとき】

踏切を通過中に遮断機が閉じてしまったという場合、次の二つのケースが考えられます。

・遮断機が閉じ始めているにもかかわらず強引に踏切に進入した。

・踏切の前方が混雑していて踏切内で停止しているうちに遮断機が閉じてしまった。

これらはいずれも違反行為であり、避けなければならないことですが、万一そのような事態になったときは、車で遮断機を押して一刻も早く踏切の外に出るようにします。遮断機が破損する可能性もありますが、列車との衝突事故を避けることが最優先です。

2. 踏切内で立往生したときの措置

(1) 踏切支障警報装置の活用

踏切支障警報装置のある踏切では、警報機の柱などに取り付けられている「非常ボタン(踏切支障警報装置)」を押します。ボタンを押すと、鉄道用の信号が停止信号に変わり、列車に異常事態を知らせるようになっています。

(2) 発炎筒の使用

踏切支障警報装置のない踏切では、車に携行している「発炎筒」を活用して、できるだけ早く列車に知らせるようにします。

発炎筒の使用に際しての留意点

・発炎筒のキャップを抜き、キャップ頭部の薬剤でマッチを擦るよう「薬剤同士をすりあわせて着火」します(キャップを外しただけでは何も起きませんから、日頃から手にとって使い方を確認しておくといでしょう)。

・発炎筒を使用するときは、周囲に引火物(特に燃料漏れなど)がないことを確認し、煙にまかれないうような風向きにも注意しましょう。

発炎筒の保管時の留意点

・発炎筒は、必ず車内の「手の届くところ」に置いてください。多くの車では、運転席又は助手席の足下などにブラケットがあるので、それを利用しましょう。

・発炎筒は使用期限(4年)があります。車検を受けるときなどに、期限切れになっていないか確認しましょう。

(3) 燃えやすい物の利用

発炎筒がなかったり、使い切ってしまったときは、紙類や衣類その他の燃えやすく煙の出やすい物を使って、列車に知らせるようにします。物を燃やすときは、発炎筒の使用時と同様に、周囲に引火物がないことを確認し、煙にまかれないう風向きにも注意しましょう。

以 上