

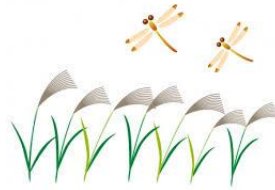


ウメソー通信

平成 29 年 9 月号

今月のトピックス

夏の疲れを癒す森林の持つパワー



毎日のように真夏日が続く今日この頃。せっかくの休日も、エアコンのきいた部屋でゴロゴロするという過ごし方をしていませんか？「涼しい部屋で体を休めるのは大切なことですが、たまには少し遠出をして、森林へ出掛けましょう」と、提案するのは、赤坂溜池クリニック院長の降矢英成さんです。

「森林には、人の体と心を癒す力があることが科学でも証明されています。森林の中を歩いているだけで“気持ちがいい”“心がホッとする”などと感じたことはありませんか？それは美しい緑を見たり、風や土、草の感触を感じたりすることで体内のストレスホルモンが減るからです。また、木々が発する香りに含まれる「フィトンチッド」という成分は、心にリラックス効果をもたらしてくれるのです」(降矢さん)

さらに、森林の中で過ごすだけで、免疫機能のひとつである、リンパ球のナチュラルキラー細胞が活発になるという研究結果があるそうです。つまり森林の中で過ごすだけで、自然治癒力が上がり、病気から体を守る力が高まるのです。

森林のそうした効果を得るためには、適した場所選びも重要なポイントです。

「大きな木々がたくさんあり、林道が整備されていて、四季折々の植物に触れられる場所がおすすです。騒々しいと心身がリラックスできないので、できるだけ人が少ない森林を訪れるといいでしょう」(降矢さん)

森林の中で過ごしたり、歩いたりするだけでも十分ですが、さらに木々の持つパワーを体の中にたくさん取り入れる方法を教えていただきました。

「まず直径1メートルくらいの木を見つけます。その木に背中を付けて軽く寄りかかり、両手のひらは後ろの木に軽く触れます。そして首を後ろに反らし、頭のでっぺんを木の表面に付け、目を閉じて1分ほど深呼吸を繰り返します。頭のでっぺんには百会(ひゃくえ)というツボがあります。そのツボから木のパワーが流れ込むようにイメージするとさらに効果的です」(降矢さん)

週末は日頃の疲れを癒しに、森林へ行ってみませんか？体内に自然のパワーがみなぎり、明日への活力がチャージされるはずです。

以上

※掲載内容の無断転載を禁じます

監修 降矢英成 赤坂溜池クリニック

1959年生まれ。東京都出身。東京医科大学卒業。LGC ストレス医学研究所心療内科、帯津三敬病院などを経て、ホリスティック医療の実践の場として赤坂溜池クリニックを開設。森林養生プログラムによる自然治癒力を高めていく活動も展開中。日本心身医学会専門医。日本ホリスティック医学協会会長。著書は『カラダとココロの自然療法』(エイ出版)、『森林療法ハンドブック』(東京堂出版)ほか多数。

<http://www.holisticmedicine.jp/clinic.html>



株式会社 ウメソー

〒733-0002 広島県広島市西区楠木町3丁目16-4-2

TEL:082-238-2332 FAX:082-230-2442

安全運転のポイント

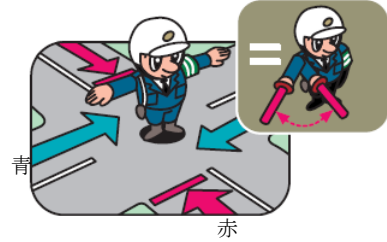
普段は信号機に従って通行している交差点ですが、災害や催事などの交通事情により、警察官や交通巡視員が手信号や灯火による交通整理を行うことがあります。また、方向指示器などの灯火類が故障した場合、ドライバーは自分の腕を使って右左折などの合図をする必要があります。そこで今回は、手信号等の意味や腕による合図の方法についてまとめてみました。

警察官や交通巡視員による手信号や灯火の意味

腕を横に水平に上げているときや灯火を横に振っているとき

警察官または交通巡視員が、腕を横に水平に上げた状態（腕をおろし、身体の方を変えないで交通整理をしている状態を含む）や、灯火を横に振っているとき。

- 横に水平に上げた腕（腕をおろした場合においては、身体の前。以下同じ）や振られている灯火に平行する交通については、青信号の意味と同じ。
- 横に水平に上げた腕や振られている灯火に対面する交通については、赤信号の意味と同じ。



※矢印の色が信号の色を表しています。

腕を垂直に上げているときや灯火を頭上に上げているとき

警察官または交通巡視員が、腕を垂直に上げた状態（横に水平に上げた腕を垂直に上げ、または垂直に上げた腕を横に水平にもどすまでの間の状態を含む）や、灯火を頭上に上げているとき。

- 腕や灯火を上げている身体の前側に平行する交通については、黄信号の意味と同じ。
- 腕や灯火を上げている身体の前側に対面する交通については、赤信号の意味と同じ。



※矢印の色が信号の色を表しています。

交差点以外の場所での停止位置

警察官または交通巡視員が交差点以外で、横断歩道や自転車横断帯、踏切もないところで手信号等を行っている場合は、その1メートル手前で停止しなければなりません。



信号機の信号と異なる手信号等の場合

警察官または交通巡視員の手信号や灯火による信号が、信号機の表示する信号と異なっている場合には、手信号や灯火による信号が優先になります。警察官または交通巡視員の指示に従いましょう。

腕による合図の方法

右左折や転回、進路変更、徐行や停止、後退の合図は、通常、方向指示器や制動灯、後退灯の灯火類を使用しますが、万一それらが故障などにより正常に作動しなくなった場合には、腕による合図を行います。自車の運行動向を周囲の車に確実に伝えるため、また、腕による合図を出している車の行動を正確に理解するためにも、それぞれの合図の方法を覚えておきましょう。

左折時・左側への進路変更時	右折時・転回時・右側への進路変更時	徐行時・停止時	後退時
左腕を車体の左側の外に出して水平にのばすか、もしくは右腕を車体の右側の外に出してひじを垂直に上に曲げる。	右腕を車体の右側の外に出して水平にのばすか、もしくは左腕を車体の左側の外に出してひじを垂直に上に曲げる。	腕を車体の外に出して斜め下にのばす。	右腕を車体の右側の外に出して水平にのばすか、もしくは左腕を車体の左側の外に出してひじを垂直に上に曲げる。
【合図を行う場所・時期】 ●右左折時・転回時：右左折や転回しようとする地点から30メートル手前の地点に達したとき。 ●進路変更時：進路を変更しようとするときの3秒前		【合図を行う時期】 ●徐行や停止をしようとするとき。	【合図を行う時期】 ●後退しようとするとき。