MitsuiSougou通信

寒中お見舞い申し上げます
皆様におかれましてはお健やかにお過ごしのこととお慶び申し上げます
旧年中は大変お世話になりありがとうございました
新しい年のご多幸と皆様のご健勝を心よりお祈り申し上げますと共に
本年も変わらぬ ご厚誼の程、宜しくお願い申し上 げます

令和二年 一月

株式会社　三井綜合保険事務所社員一同

冬の運動

寒い季節は、運動不足になりがちに。しかし、秋に受けた健康診断の結果などから、運動の必要性を感じている人も多いのではないでしょうか。また、年末年始は会食も増え太りやすい時期。ダイエットを始めようという人も少なくないでしょう。
冬は暑い時期と違い、熱中症の心配もなく、運動を行いやすい時期と言えます。
さらに体を動かせば血行がよくなるので、体が温まって冷えや体のこりを解消できるのもメリットです。

冷えを防ぐウオーキング

人は、寒さを感じると、体内の熱を外に逃がさないように血管が収縮し、体が緊張して冷えの状態になります。血行が悪いと体内の熱を末端までうまく運べず、手足に冷えを感じるようになります。
また、筋肉の量が少ない人も、体内で十分な熱がつくれず、体の芯から冷えを感じるようになります。
ウオーキングは、血行を促すことや、筋肉を鍛えてエネルギー消費を増やすことに最適です。継続的なウオーキングで冷えを予防することができます。

冬の運動は準備がたいせつ

冬場は血圧が上昇しやすいため、十分にウオーミングアップを行い、急な運動は避けましょう。また、冷たい空気を急に吸い込むと気管支が収縮し、咳などを引き起こしてしまいます。外に出る際には、マスクをするなど、冷たい空気を吸わない工夫も必要です。

運動に最適な服装

運動中に着る衣服の役割は、寒さなどの外部環境の変化から体を保護することと、体から出る熱や湿気などの内部の変化に対して体を快適に保つことです。
運動を始めてすぐは寒さを感じますが、続けるうちに体が温かくなり、汗をかいてきます。厚い服を1枚着るのではなく、簡単に脱ぎ着のできる薄手の服を重ね、体が温まるごとに1枚ずつ脱げるようにしましょう。
また、防寒性・保温性があり、汗をすばやく吸収する速乾性のある素材のものを着用しましょう。

防寒アイテムで快適ウオーキング

首、手首、足首が外気に触れると、肌から熱が逃げて体温が下がります。また、手先や足先は、一旦冷えてしまうとなかなか温まらず、冷えたままの状態が続きます。風の侵入を防ぐ手袋やマフラーなど、防寒アイテムを上手に取り入れて、快適にウオーキングを楽しみましょう。

【用意したいアイテム】
・ニットキャップ　・耳あて　・ネックウォーマー　・マフラー　・手袋　・レッグウォーマー

★水分補給

冬場は空気が乾燥しやすく気づかない間に身体から水分が失われやすくなります。夏は汗をかくことで水分が体から失われていることに気づきやすいですが、冬は汗をかきにくいため、なかなか自分が水分不足になっていることに気づきにくく、運動する際も水分摂取を怠りがちです。
冬場でも、身体の中の水分は失われていっているので、こまめな水分補給を忘れずに行いましょう。
特に高齢者や高血圧などの持病がある方は脱水を起こしやすくなるので、意識して水分摂取を行なうことが大切です。

安全運転アドバイス　～先急ぎ運転～

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、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。　・発信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。

【先急ぎ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としますが、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間を伴いますから、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。先急ぎ運転は「百害あって一利なし」と考えましょう。

◆おいしいレシピ◆　～イタリアン餅グラタン～ ランチにも!お手軽イタリアン ♪

【材料（2人分）】
・切り餅　4個　・ミートソース　200ｇ　・玉ねぎ　1/4個
・かぼちゃ　80ｇ　・ミニトマト　4個　・ピザ用チーズ　40ｇ
・バター・パン粉・パセリ(みじん切り)　各適量

【作り方】
(1)餅は1個を4等分に切る。
(2)玉ねぎは薄切り、かぼちゃは1cm厚さの一口大に切って電子レンジで加熱する。
　ミニトマトは半分に切る。
(3)耐熱容器にバターを塗り、玉ねぎを広げて1)の餅をのせる。ラップをして電子レンジで餅がやわらかくなるまで加熱し、かぼちゃを入れる。
(4)ミートソースをかけてチーズ、ミニトマトを散らし、パン粉とパセリを振って熱したオーブントースターでこんがりと焼く。