

あさひ通信

第20号

2022年7月発行

発行

旭自動車株式会社
代表取締役 三澤 潤
〒990-2441
山形市南一番町 1-36
TEL 023-631-9366
FAX 023-642-3569

編集

飯金 / 菅・大腰・
須藤・瀧・神保

ドライブポジションと腰痛を考える！

例年のない早い梅雨あけ、暑い山形が来ましたね。暑い夏になれば海に山に…と。コロナ感染者数も大分落ち着きを見せ、ウイズコロナの時代が本格化しそうです。と同時に”車で少し遠くに行ってみるか”なんて気分になるかもしれません。そこで今回は「腰痛」について考えてみました。確かに立っているときよりも座っているときのほうが腰に負担が掛かっています。参考までに長時間座った状態で生じる「お尻」の痛みは、狭い空間で同じ姿勢を強いられることによる血行不良が原因で、いわゆる腰痛とは分けて考える必要があるそうです。腰痛に関わる身体の部位は脊髄。つまりは**背骨にかかる負担を如何に軽減するか**を考えることだそうです。シートの座り方が悪ければ、背骨の骨と骨にある椎間板を圧迫し、神経が刺激され腰痛が生じるのだそうです。そこで出てくる**ドライブポジション(運転姿勢)**。



細かく説明すると大分時間がかかるので、ポイントとして意識すべきは、背骨(脊髄)が本来描くS字ラインを保つこと。シートの座面と背もたれの間に尻を密着させて深く座ること。そして背筋を伸ばすこと。

日本人の多くは“猫背”だそうで、座り方で猫背も矯正できるそうです。ちなみにパトカーを運転している警察官の運転姿勢が参考になるとのことでした。勇気のある方は聞いてみてはどうでしょうか？なんてね。何はさておき姿勢を正して楽しいドライブを。車の調子が悪ければ弊社にご相談を。気軽に声を掛けてください。熱中症対策も忘れずお願いします。(三澤) **社長のぼやき??**



寒河江 慈恩寺 ライトアップ！



みなさん、こんにちは。新緑が綺麗になり夏めいてきましたね。

自分が一番大好きな季節になりました。みなさんはどの季節が好きですか？話は変わって、寒河江市にある慈恩寺、5月から11月の毎週土曜日、境内にライトアップされているのを聞き、先日、仕事帰りに行って来ました。昼間とは違いライトアップされた慈恩寺は**幻想的で神秘的**でした。昼間の賑やかな時間を忘れさせてくれるような時間と空間。なんか『ホッ』します。境内の夜の散歩に興味ある方は行ってみたいは如何でしょうか？少しだけ、**大人の贅沢な時間**を味わえるかもしれません。旭自動車に来店して頂いたお客様にも『ホッ』と感ぜられるように努力して参ります。(菅)



車のこと、なんでもお気軽にご相談ください

<http://www.asahijidousya.co.jp>

なおすズ

検索



ドッグラン DIY

家の北側に雑草だらけの砂利のスペースがあり、そこに人工芝を敷きドッグランを作ることになりました。業者の人にお願いすると中々の金額になるため、全て自分ですることになりました。砂利を半分ほど撤去し、山砂を敷いて転圧をかけ、そこに防草シートを敷きました。あとは天気の良い週末に人工芝を敷くだけです。(須藤)



新人紹介

今年の4月に旭自動車に勤めることになりました。

自動車のことが好きで、基礎的な知識もないので見よう見まねでやろうとしても思った通りに出来ず、ずっと見てるだけで5月に飯金の研修に行き、基礎的なことから教えてもらう機会を頂いて、今月で3ヶ月が経ちますが先輩方に確認してもらいながらですが少しずつ作業をさせてもらえるようになってきたので、これから教えてもらいながらですが頑張りたいと思います。(神保)



お客様 特別寄稿

ベルギーはフランスの北にある、ドイツとオランダに囲まれた小国(人口一千万人)です。言葉はオランダ語、フランス語、少しはドイツ語を話す。一九七〇年頃 ヒッチハイクでブリュッセルに行き大学の一年上の知り合いに会いました。彼は現地人と付き合っていたようですが、ワーゲンを乗っていて、お話を聞いたら、日本人の社員が日本に帰ったので、置いていったとの事。良く聞いたら、車があれば、運転可能との事。：まだ車社会でなかったのです。フランスの免許証は一生物で、若い時の写真が使われて更新とかないのでした。日本は、細かい国土にたくさんの方が運転するので厳しいでしょう。

回顧録

第3回

ベルギー

松田 魏

健康は大事！体調管理の方法は？

春も終わり、梅雨入りした今日この頃みなさんどうお過ごしでしょうか？

私は最近花粉症を治まって調子が良くなって来るはずが、耳に水が入ったような状態というか耳がこもって頭の中で、音が反響して不快な感じが一ヶ月程続いております。先日医師に言われたのは、メニエール病ということでした。ストレスや過労からくるということでした。このストレスの多い社会、いかにストレスを発散するか？悩んでいる今日この頃です。(瀧)



さくらんぼ

さくらんぼの時期になり、今年も休日は知り合いの農家さんのところへ行き、お手伝いをしています。会社に出勤する時に起きる時間よりも3時間早く起きて、朝もぎの準備をしていますが、どうしても眠くて目覚ましを5分置きにセットして2度寝、3度寝をしてしまいます(苦笑) 今年は紅王の収穫も始まり、さくらんぼの品種も沢山ありますが皆さんは何が好きですかね？ やっぱり収穫量の多い佐藤錦ですか？色々ありますが、朝一のさくらんぼの皮がパリッとしてそれが一番美味しいですよええ笑 (大腰)

