

自動車運転事故などを防ぐために体操しましょう

交通事故の形態はさまざまですが、加齢に伴う身体機能や認知機能の低下が原因の1つといわれています。しかし、自分ではなかなか気付きにくいものです。運転チェックリストをして、自分の状態を知りましょう。



運転チェックリスト (熊本大学大学院教授の池田学先生作成)

- ☐ センターラインを越える。
- ☐ 路側帯に乗り上げる。
- ☐ カーブをスムーズに曲がれない。
- ☐ 車庫入れ（指定枠内への駐車）に失敗する
- ☐ 普段通らない道に出ると、急に迷ってしまう。又はパニック状態になる。
- ☐ 声をかけられると、運転に集中できなくなる。
- ☐ 車間距離が近くなる。

上記に1つでも当てはまる人は、体操しましょう。
身体機能や認知機能が低下している可能性があります。

この体操をすると、運動に必要な筋肉を刺激するため、注意力や緊張感が高まり、安全運転の効果が期待できます。高齢者だけでなく、自動車を運転する皆さんにおススメします。

肩・首をリラックス

- 首、肩をゆっくり、大きくまわす。
- 首、肩をそれぞれ10秒間行う。

- 手の平を顔、頭の方にむけて、腕を上下・左右にゆっくりと大きく動かす。
- それぞれ10秒間行う。

ハンドル操作

- 指を握り、左右に引く。
- 5秒間行う。

- 脇をしめ、肘を直角に曲げる。手の平と手の甲で太ももを叩くように交互に動かす。
- 10秒間繰り返し動かす。

左右確認

- 手の平でしっかり肩を包み込み固定する。
- 一側へ体をひねり、とめる。その後、反対側も行う。
- それぞれ10秒間行う。

- 手を頭の後ろで組み、肘を開いた状態で、胸をできるだけ反らす。
- 10秒間行う。

☆実施上のポイント☆

- ・ 肩の疲れがたまっている時、眠気が強い時などに行うと効果的です。
- ・ 運転前や休憩時に行うのもお勧めです。

※運転中は絶対にしないでください。

また、気分不良や痛みには注意し、無理のない範囲で行ってください。

問い合わせ先 和水町立病院 ☎0968・86・3105

今回は、堀切5とI-1区の説明をします。ここは、縄張りの西端域にあたります。

堀切5（「神尾城跡②」の補足です）土橋は、尾根筋の南縁（岩盤）を掘り残したもので（有事には、柵などで完全に締め切られました）、幅2m、全長7・3m。平時には、搦め手側からの通路としても利用されました。

堀切5は、北側山腹を堅堀の状態であり、真一文字に下ります。堀底は、斜距離の長さ18m、傾斜角度18度。下場幅は、端部で最大4m、上位で2・7m。上場幅6・8m、土橋と最下部の高低差は6m。

堀底の深さは、H区（リ）から4・5m、I-1区下位（ヌ）から2・6m。H区側には、長さ10m、幅2・3・1・3mの土塁が積まれています。

H区側の堀壁（東壁）は、急峻に削り落されて、台形に見えます。

I-1区 末端尾根で、小山になっており、4区に細分されます。

I-4区 堀切5の対岸で、長さ7m、幅5・5・7・5m。西端の整形は不完全で、上がりに転じます。

I-1区 小頂で、中心部は、長円形の区画が同心円状に重なります。外枠（a）は、長さ20m、最大幅9・5m、内枠（b）は、長さ16m、幅7・5・2m、いずれも東縁が、すばまします。内枠（b）には、小高まりが、馬蹄形に巡っています。中心部の僅かな凹地は、狼煙穴跡の可能性がります。

西下に、小溝を挟んで、I-2区があります。上場幅3・3m、全長7m。I-2区 方形の区画で、東西の長さ10m、南北幅6・10m。

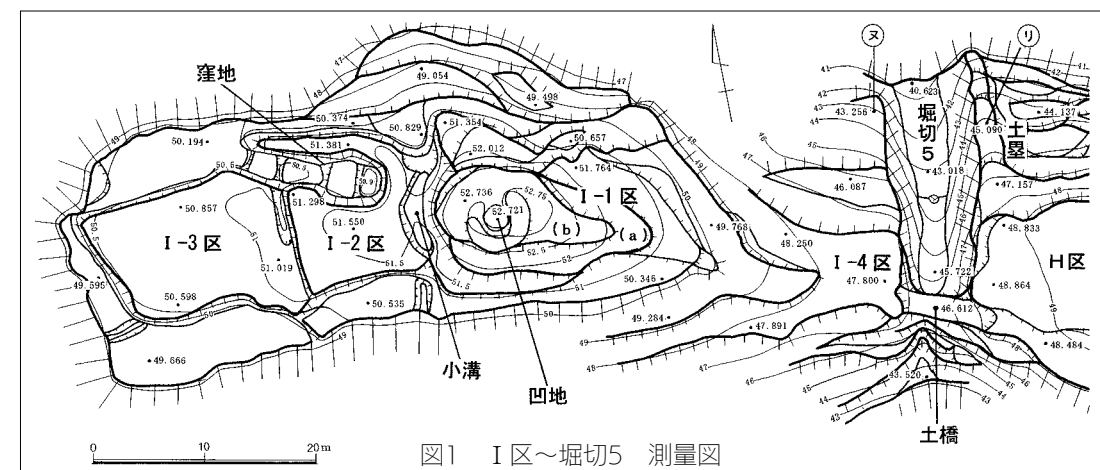


写真3 I-3区を東側から見る



写真1 I-1区を西側から見る



写真4 I-1区北側の急斜面



写真2 I-1区南下

北側に、帯状の窪地があります。性格は不明ですが、長さ13m、幅5・2・4m。底部は、4区画に細分されます。東端の深さは60cm、北縁は、土塁の様になっています。長さ13m、幅0・8・1・8m、高さは平場と同じです。西端が、2m幅で開口します。

I-3区 I-2区の段下がり（高低差33cm）、長さ15m、幅10m。I-1区との高低差は1・75m。

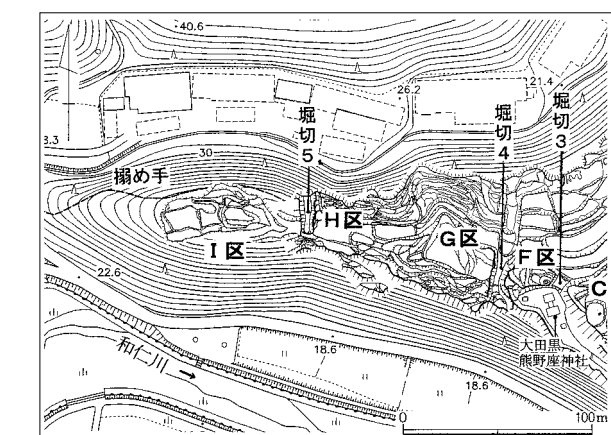


図2 神尾城跡縄張り図(西域)