

# Fujikotsu カラダ通信

## Vol.38

5月11日～20日までの10日間は春の全国交通安全運動推進期間とされています。  
 マスク着用ルールが緩和されコロナ禍以前の日常に戻つつあるなか、今年のGWは少し遠出の予定をた  
 ている方も多いのではないのでしょうか？ 旅行の疲れや走り慣れてない道を運転するため、どうしても交通  
 事故のリスクが高まります。事故を未然に防ぐためには体のコンディションを整えることも大切です。  
 今月は楽しくお出かけするために知っておくと便利な情報などをお届けします。

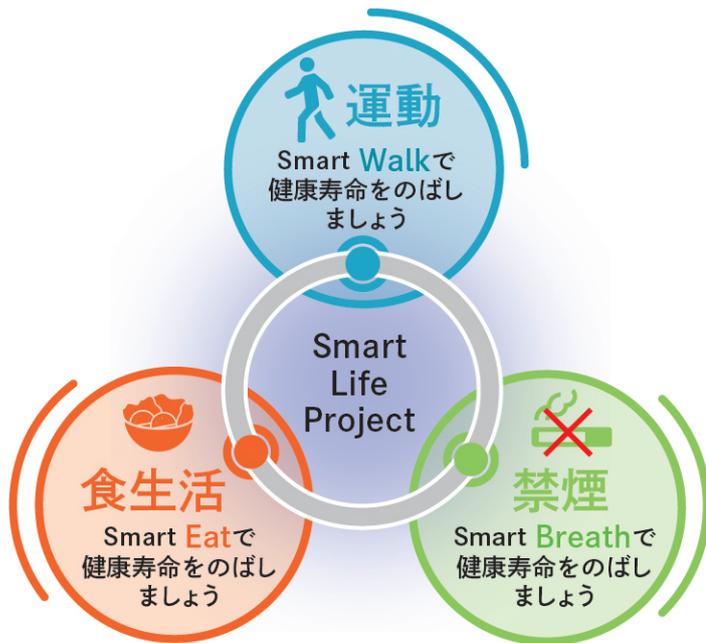


HEALTH  
健康情報

### 健康起因事故を防ぐ！ 日頃の体調管理に～スマート・ライフ・プロジェクト～

#### スマート・ライフ・プロジェクトとは？

「健康寿命をのばそう。」をスローガンに、国民全体が人生の最後まで元気に健康で楽しく毎日が送れることを目標とした厚生労働省の国民運動です。



#### スマート・ライフ・プロジェクトが提案する3つのアクション

- Smart Walk**  
例えば、毎日10分の運動を  
通勤時、苦にならない程度の早歩き。それは立派な運動になります。1日10分の運動習慣で健康寿命を延ばしましょう。
- Smart Eat**  
例えば、1日プラス100gの野菜を  
日本人は1日250gの野菜を採っています。1日にあと+100gの野菜を食べること、朝食をしっかり食べることで健康寿命を延ばしましょう。
- Smart Breath**  
例えば、禁煙の促進  
タバコを吸うことは健康を損なうことだけでなく、肌の美しさや若々しさを失うことにも繋がります。タバコをやめて健康寿命を延ばしましょう。

厚生労働省「Smart Life Projectで健康寿命をのばしましょう」を参照

TRAINING  
トレーニング

### 座ってできる！ 運転座席でストレッチ ～良い姿勢を保つストレッチ～ 背骨の体操

- STEP 1** おへそをのぞき込むようにゆっくりと丸くなります。この時、腰骨をしっかりと後ろに倒して、背中が真ん丸になるイメージで丸くなります。
- STEP 2** ゆっくりと元の背筋を伸ばした状態まで姿勢を戻します。
- STEP 3** できるだけ自分の真上の天井をみるように上を向きます。
- STEP 4** ゆっくりと①の姿勢まで戻します。
- STEP 5** 同じ動作を3回繰り返します。



## 交通事故にあったら…

令和5年4月の統計では静岡県の交通事故(人身事故)の件数は4800人(昨年比268人増)となっています。

また静岡県は、車保有台数あたりの交通事故発生件数は大阪、東京に次ぐ全国ワースト3位となっており、人口10万人あたりの交通事故発生件数に関しては全国ワースト1位という結果に…。

## 静岡県はなぜ交通事故が多い??

静岡県で事故が多い理由の一つに主要幹線道路が長く通っているということがあるそうです。交通量がそもそも多いという理由と、高齢者の免許保有率が高いというのがあります。

身近に交通事故リスクが高い環境がある中で、実際事故に遭ってしまった場合のフローチャートをご紹介します。

藤接骨院の交通事故治療は、交通事故治療のスペシャリストが、治療終了まで責任を持って対応! 事故後の事務手続きに関しましてもサポートさせて頂いております。

詳しくは  
こちら→



突然のことに動揺・困惑してしまうかもしれませんが、次に挙げる項目に沿って、適切な行動をとりましょう。

1 119  
→けが人の救護

負傷者がいるかいないかを確認。  
負傷している場合は応急処置をして  
救急車の手配をしましょう。



2 危険防止

事故の続発を防ぐため安全な場所へ  
車を移動させて、エンジンを切りましょう。

3 110  
→警察へ連絡

①事故発生場所 ②負傷者数や負傷の程度 ③物の  
損壊の程度などを警察に報告して指示を受けましょう。  
届出を怠ると道路交通法第72条違反で罰せられる場合や、共  
済金が支払われない場合があります。物損事故のみの場合は、  
減点、罰金はありません。

4 事故の内容を  
メモする

①相手の住所、氏名、電話番号、車のナンバー、加入し  
ている保険会社 ②目撃者の連絡先 ③事故の状況  
など

5 任意保険会社  
へ連絡する

必ず事故受付係に連絡をしてください。その場での約束・示談は禁物です。どちらが良い悪いの話はせず、「すみませんが、〇〇保険会社に入っていますので、そちらから連絡がいきます」と伝えましょう。

6 治療  
無料相談受付中

当院ではムチウチ・打ち身・打撲・捻挫など、交通事故に  
遭われた方の治療を行います。また、面倒な保険会社との  
やり取りなども代行いたします。治療に専念できる、充実  
のサポートを体感してください。

## 藤接骨院スタッフの薬膳アドバイザーがおすすめの薬膳メニューをご紹介します♪

## 5月の疲労に効くレシピ アスパラガスと梅のおかか和え

## 効能

アスパラ：疲労回復、元気を与える、  
ガス 潤いを生み出す

梅干し：整腸作用、消化促進、  
水分代謝を整える

かつお節：胃腸の機能を高める

材料  
(2人分)

アスパラ：6本

梅干し：1個

かつお節：1袋(4g)

しょうゆ：小さじ1

## 作り方

アスパラは根元の硬い部分を切り落とし、下半分の皮をピーラーでむく。斜め3cm幅に切る。耐熱容器にアスパラ、水(分量外:小さじ1)を入れてふんわりとラップをし、600Wのレンジで1分30秒加熱する。水気を切って粗熱をとる。梅干しは種を取り除き、包丁でたたいてペースト状にする。ポウルに梅干し、かつお節、しょうゆを入れて混ぜ、アスパラを加えてあえる。



藤接骨院 吉田院  
☎0548-33-4320



藤接骨院 磐田見付院  
☎0538-67-8885



藤接骨院 焼津小川院  
☎054-639-7772



藤接骨院 藤枝警察署前  
☎054-625-8637



藤接骨院 浜松東院  
☎053-545-5777



藤うさぎ整骨院  
☎054-625-5530



藤接骨院 静岡安西院  
☎054-266-3255



藤接骨院 静岡安倍川院  
☎054-204-2850



藤接骨院 浜松高林院  
☎053-544-4100



藤接骨院 東静岡院  
☎054-295-7500



健康  
マメ  
知識  
疲れには  
ビタミンCが効果的

新生活の疲れが出てくる時期。「抗ストレスビタミン」とも呼ばれるビタミンCは、  
ストレスへの対処によって消耗する副腎皮質ホルモンの合成をサポートしま  
す。ビタミンCはキャベツやトマト、グレープフルーツなどに多く含まれています。