



Free Wave Vol.47

ロータス沼津中央自動車 心の定期便

「もっと自由に」「より快適に」Free Wave はお客様の心にお届けする定期便です

クルマを運転すると疲れる！ 原因は運転姿勢が問題!?



暖かくなり、足を伸ばしてドライブという方もいるでしょう。

そんな時、運転をすると疲れる！腰が痛くなる！という方も多いと思います。

その原因は長距離運転だけでなく、運転時の姿勢かもしれません。

運転姿勢7つの チェック箇所



① シートの座る位置

お尻とシートに隙間がないように座ります。背中とお尻をシートにぴったりと付けましょう。隙間があるとブレーキをしつかり踏み込めず危険です。

② 座席位置の調節

何となく合わせていませんか？シートの前後位置は、左足でフットレスト（マニユアル車はクラッチ）を踏んだ時に、ひざが少し曲がる位置がベストです。

③ シートリクライニング

背もたれの角度は、ハンドルを握る時に少し肘が曲がる位置に調節します。

背もたれを起こすと、長時間の運転でも疲れにくい姿勢を保つことができます。

④ シートリフター

座席の上下位置はシートリフターという機能の付いたお

車で調節可能です。レバー操作してなるべく高めに設定し、運転時の視野が広がるように調節するのがポイントです。

⑤ ヘッドレスト

動かしたことがない方もいるかもしれませんが、目安は、着座時に自分の耳の後方にヘッドレストの中心がくるように合わせます。

⑥ ハンドル位置

シート位置を合わせた後にハンドル位置を合わせます。車種により設定が異なりますが、上下方向・前後方向に調節します。高さはハンドルの間からメーターが見える位置へ、前後は肘の曲がり具合によって微調整します。

⑦ ミラー調節

ルームミラーは、ミラー越しにクルマの中央が見えるように調節すると、後方を確認しやすくなります。

ドアミラーは、地面が3分の2程度ミラーに映るように下側に調節します。

ロータス沼津中央自動車会員カード

LOTAS CARD 会員募集中!

会員様限定!

当店オリジナル
サービス展開中です!!



詳しくは店内スタッフにお尋ねください