遊びの中で、交通安全を楽しく学ぶRoad-Senseシリーズ

Road-Sense®

高齢者の交通安全雑学 2つ折りチラシ

運転者、歩行者の交通安全のこと、運動、食事のことをご紹介。

毎日の体調管理に気を配りながら、交通社会を安全に快適に過ごすために大切なことをご紹介します。

※A4サイズ
（A3二つ折り）

もっと手足を動かそう

身体の衰えは、手足からはじまるといわれています。この手足をちょっと動かしてみましょう。

手を動かして、脳の働きを活発にする。

手のひらをこすりあわせる
軽くこすりあわせると、手があたたかくなってきます。あたたかくなると大脳の働きが活発になります。

手のひらをたたく
両手を伸ばして、前と頭の上でそれぞれ4〜5回たたくと耳の神経を刺激し、脳の働きも活発にします。

指を反らせる
指を一本一本、無理をしない程度に反らせると、記憶力の回復や老化防止に役立ちます。

指先を押し合う
指先をぴったりあわせて押し合うと、指の腹の知覚神経から、大脳を刺激します。

足を動かして、身体の機能を活発にする。

しっかり歩く
背筋をのばし、お腹を へこませて、手は自然に振って歩いてください。爪先で軽く地面をける感じでリズミカルに歩くと、ホルモン分泌も盛んになり、身体の調子を整えることができます。

足の裏を刺激する
青竹踏みやビンたたきなどをすると、足の裏に集中している自律神経を刺激し、全身の機能改善に効果がでてきます。また、健康サンダルを利用するのもいい方法です。

かしこく食事をしよう

食べ物は、身体のエネルギー源。食べ物に含まれているビタミン類に気くばりして、身体の調子を整えましょう。

ストレスがたまったら、ビタミンC
ビタミンCには、身体の抵抗力をつけるのに効果的。風邪の予防やストレスに負けない副腎皮質ホルモンをつくってくれます。
いちご、ピーマン、パセリ、ブロッコリー、芽キャベツなど緑黄色野菜

眼の栄養、皮膚や粘膜の栄養に、ビタミンA
ビタミンAは、眼に栄養をあたえ、皮膚や粘膜を健康に保つ働きをしてくれます。
レバー、うなぎ、バター、にんじん、パセリ、モロヘイヤ、しその葉など

疲労回復、やる気アップに、ビタミンB1
ビタミンB1は、疲労の蓄積を防ぎ、エネルギーの代謝を高める作用があります。
玄米、胚芽、生パン、うなぎ、小麦胚芽、大豆、ゴマ、落花生など

動脈硬化予防や老化防止に、ビタミンE
加齢とともに、体内の過酸化脂質が多くなりますが、ビタミンEはこれを防ぐ役目をしたり、善玉コレストロールをふやしたりしてくれます。
ひまわり油、マーガリン、アーモンド、たらこ、とうがらし、小麦胚芽など

骨や歯を丈夫に、身体の元気に、カルシウム
カルシウムは、牛乳や乳製品でとると体内への吸収がよくなります。
チーズ、ヨーグルト、牛乳、たまご、ひじき、干しえび、煮干しなど

貧血、食欲不振、消化不良に、鉄分
鉄が不足すると、血液に酸素を運ぶ機能が低下し、いろいろな身体の不調がでてきます。
くへん鉄っわかさぎ、いわし、レバーなど。
くぼへん鉄っほうれん草、小松菜、豆腐など。

高齢者の雑学 交通安全

年齢とともに、心身機能は衰えます。

私たちの心身機能は、年齢とともに衰えてきます。
健常な方でも、80歳以上になると視力が衰え、
白内障や夜盲症ぎみの状態になりがちです。
まだまだ現役の60代、70代の方でも、
少しずつこうしたの身機能の低下や認知症などを発症する場合があります。
自分の運動神経や判断力・記憶力を通信したために、
悲しい交通事故の当事者となる場合も少なくありません。
毎日の体調管理に気を配りながら、
これからの交通社会を安全に快適に過ごしたいものです。

運転者の交通安全

交通事故の加害者となるケースも増えています。安全運転をお願いします。

シートベルトは、必ず全席で着用してください。

運転者や助手席の方はもちろん、後部座席の方も必ずシートベルトを着用してください。

夕暮れから夜は、注意深く運転してください。

40代を過ぎると衰えはじめるのが夜間視力です。夕暮れから夜は、運転をひかえるか、昼間より慎重に運転をしてください。

交差点では、とくに慎重になりましょう。

事故の7割近くが、交差点やその周辺で発生しています。とくに見通しの悪い交差点では、いつでも止まれるスピードで徐行運転をしてください。

高齢運転者標識を車につけましょう。

70歳以上の高齢運転者の方は、この高齢運転者標識をつけるようにしてください。
このマークを表示した車に幅寄せしたり、ムリな追い越しをかけると、その運転者が罰せられます。

歩行者の交通安全

自分から、危険に飛び込んでいませんか。

信号を守りましょう。

大きな道路でなく、小さな信号交差点で、多くの事故が発生しています。信号を確かめ、さらに車が来ないことを確認してから、道路をわたりましょう。

必ず、横断歩道を利用しましょう。

近道だからと、むやみに道路をわたるのは危険です。時速60キロの車なら、あなたを発見しブレーキを踏んで、止まるまでの距離は約44mにもなります。横断歩道以外の道路の横断は危険です。

車のカゲからの飛び出しはやめましょう。

違法駐車の車が増えて困ったものです。こうした駐停車中の車の間から道路をわたるのは、たいへん危険です。通行する車の運転者から、あなたが発見できません。

夜の交通安全

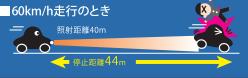
夕暮れから夜は、魔の時間帯といわれるほど、交通事故が多発します。

車のヘッドライトは、遠くまで届きません。

車のライトは、近目で40m、遠眼（ハイビーム）で100m先まで見えればよいことになっています。ほとんどの車が近目のライトで走っていますから歩行者の発見が遅れて交通事故につながりやすくなります。

■40km/h走行のとき

■60km/h走行のとき



夜間は、明るい服装に反射材を利用しよう。

夕暮れから夜によく見える色は、白や黄色など明るい色。こうした明るい服装を心がけ、さらに反射材などを身につけるようにしましょう。

バイクの交通安全

ケガをしやすい乗り物です。

バイクに乗るとき

※バイクに乗るときは、できるだけ素肌が見えないような服装を心がけてください。

なによりも安全第一でバイクを利用しましょう。

バイクに乗るときはヘルメットをかぶり、必ずライトをつけましょう。身を守る装備の少ないバイクは、万一の事故が、死亡事故などの大事故につながる可能性が高い乗り物です。

自転車の交通安全

ルールを守らないと、危険な乗り物です。

「軽車両」として、道路交通法が適用され、ルール違反には、罰則が科せられます。

- 信号無視や一時不停止は、3ヶ月以下の懲役又は5万円以下の罰金
- 夜間の無灯火走行は、5万円以下の罰金
- 自転車の酒酔い運転は、5年以下の懲役、又は100万円以下の罰金

交通標識や信号を守りましょう。

一時停止や進入禁止など、道路標識は、自転車を利用するときにも適用されます。万一、ルール違反をして事故が発生したら、子どもにケガをさせたら、大きな責任があなたに科せられます。

夜間の無灯火は、絶対にやめましょう。

夕暮れから夜、自転車のライトをつけるのは、まわりが見やすくなるだけでなく、車や歩行者から自転車を発見されやすくするためです。
※自転車に反射材をつけることも効果的です。

株式会社 広報企画

〒460-0003 名古屋市中区錦3-6-17チサン栄セントラルパーク703号
TEL 052-961-0755 FAX 052-961-0754
http://www.road-sense.jp/ E-mail: info@kohokikaku.co.jp

*改良のため、予告なく仕様を変更する場合があります。

Road-Senseは、広報企画の登録商標です。