

ゆく年を元気に

よい年末年始を過ごそう

みなさんこんにちは。
すっかり寒くなって、いよいよ冬。
そして年末が近づいてきました。

入浴は食後をさけ
脱衣所やお風呂を
あたためるなど
工夫しよう

そろそろ新年を迎える準備もしないと
いけませんね。

先月は「冬の事故」についてでしたが
特に温度差による「ヒートショック」
にも注意してくださいね。

さて、今回は「交通事故」を
お伝えします。
事故のことばかりですが、
備えあれば憂いなし。

今年も色々ありましたが、
元気に新年を迎えられる
ようにしましょう。



「ほな、いっか」

瓦版

生駒市からのおたより

令和3年 12月号

発行・問い合わせ

生駒市
地域包括ケア推進課
0743-74-1111
内線463

認知症と交通事故

今回、高齢者と交通事故というテーマで色々調べたところ
興味深いデータがあったので紹介します。

- 信号無視（赤信号の時、停止線で止まらない） 13割増し
- 一時不停止（一時停止で減速しない） 8割増し
- 運転操作不適（ハンドル操作の誤りなど） 4割増し
- 進路変更時合図しなかった 5割増し

これは、高齢者講習を受けた方に対して、任意で記憶力、判断力等に関する
検査を実施した結果「認知症のおそれがある者」とされた方とそうでない方
がそれぞれ講習の際に運転したときの結果を比較したものです。

あくまで検査結果ですが、気になりますね。「物忘れ」と「認知症」は違う、
ということはよく言われますが、「認知症」かどうかは最終的には医師の診
断が必要です。気になったら一人で悩まず、受診しましょう。

※高齢運転者に係る記憶力、判断力等に関する検査の導入等についての提言（警察庁）より

早め
の受診
気になっ
たら



寒い冬。歩いて外にでたくないなあ、と車に乗ったり、外を歩くと寒くて急いで帰ろうとして、足元がつまづいたりすることありませんか？なので、みんなで知ってお互い注意しましょう。



被害者にも加害者にもなりたくない！

交通事故

最近「高齢ドライバーの事故」が報じられることもあり、車を運転している皆さんは複雑な思いを抱えておられるのではないのでしょうか？

しかし、高齢者の運転による事故もある一方、高齢者が被害者になることが多いのも事実です。運転している人も、していない人も、決して他人事ではない「交通事故」について改めて考えてみましょう。



事故被害をふせぐために

その①：暗い時間に注意！

高齢歩行者の死亡事故は16時以降の夕暮れ時から夜間にかけて多く発生します。なるべく明るいうちに家に帰るか、夜間は注意して歩くようにしましょう。

その②：横断歩道を渡ろう！

右の表を見てください。横断違反の中でも横断歩道以外の横断による死亡や、走行車両の直前後での横断などによる死亡が飛びぬけて高くなっています。注意して横断歩道を渡りましょう。

法令違反	年齢層	人口10万人当たり死者数		
		高齢者 65歳以上	高齢者以外 65歳未満	
信号無視		0.07	0.18	0.03
通行区分		0.04	0.12	0.01
横断違反	横断歩道以外	0.05	0.17	0.01
	斜め横断	0.03	0.09	0.00
	走行車両の直前後	0.09	0.29	0.01
	横断禁止場所	0.02	0.03	0.01
踏切不注意		0.02	0.04	0.01
酩酊等		0.07	0.11	0.06
違反あり		0.46	1.16	0.18
違反なし		0.31	0.87	0.08
計		0.77	2.03	0.27

※道路の交通に関する統計 / 交通死亡事故の発生状況及び道路交通法違反取締り状況等について

その③：自動車に気をつけよう！

高齢歩行者の死亡事故の相手方の93.5%は4輪車というデータがあります。車が通過する際には十分に注意しましょう。

※損害保険料率算出機構：高齢者の歩行中の交通事故を防ぐには（その①、その③）

事故の当事者(加害者)にならないために

原付以上運転者（第1当事者）の法令違反別・年齢層別免許保有者10万人当たり死亡事故件数を見ると、75歳以上から、件数が増えているのがわかると思います。またその中でも「安全運転義務違反」によるものが最も多くなっています。

年齢層	16～24歳	65歳以上	70歳以上	75歳以上	80歳以上
法令違反					
安全運転義務違反	2.66	2.24	2.58	3.49	4.82
全体	5.15	3.74	4.22	5.64	7.83

「不注意」に気をつけよう

年齢層	16～24歳	65歳以上	70歳以上	75歳以上	80歳以上
危険認知速度					
停止中	0.00	0.01	0.00	0.00	0.00
10km/h以下	0.24	0.46	0.55	0.81	1.11
20km/h以下	0.20	0.54	0.59	0.83	1.28
30km/h以下	0.29	0.49	0.59	0.81	0.99
40km/h以下	0.49	0.60	0.71	0.98	1.36
50km/h以下	0.89	0.66	0.78	0.88	1.11
60km/h以下	0.92	0.43	0.39	0.49	0.70

「危険認知速度」という言葉をご存知でしょうか。

これは事故発生の前などにブレーキやハンドルでの操作をする前の段階の速度のことで、この速度が高いほど死亡率も高くなると言われています。しかし高齢者の事故では「危険認知速度」はそれほど高くありません。高齢者の場合は速度を落とし気をつけているつもりでも死亡事故につながっていることがあるようです。

高齢者の事故原因の大きなものが「安全不確認」となっており、高齢者の交通事故のうち高齢運転者（第1当事者）の人的要因をみると、「脇見や考え事をしてきたことなどによる、発見の遅れ（約82.6パーセント）」が最も多くなっています。自分で安全運転を心掛けているつもりでも、他人が客観的にみると安全運転とは言えないところがあると言われてしています。

- ・注意力や集中力が低下していること
- ・瞬間的な判断力が低下していること
- ・過去の経験にとらわれる傾向にあること
(事故をしたことがないから大丈夫など)

等が理由として考えられます。

また、一般的には加齢に伴う動体視力の衰えや反応時間の遅れなど身体機能の変化により、危険の発見が遅れがちになることがあります。走り慣れた道路でも、基本に立ち返り、正しいルールと技能を再確認し、適度な緊張感を持って運転することが大切です。

特に運転のときは自分を過信せず、注意をしよう



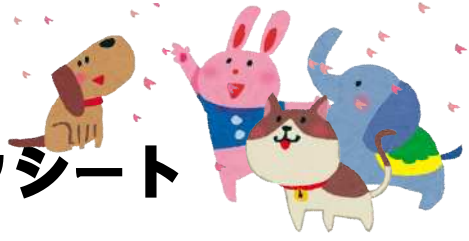
先月のちょっとクイズの答え

お肉の別名

令和4年
1月

毎日、
やろう！

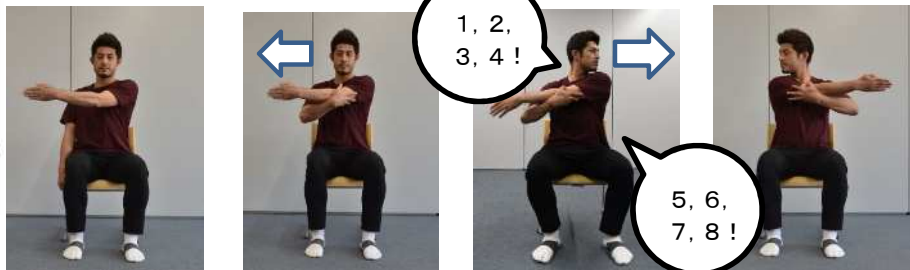
セルフケアチェックシート



できたら○をしよう！水分摂取は1日1.2Lから1.5Lです。

日	月	火	水	木	金	土
<p>今月は「肩まわりのストレッチ」です。 このストレッチでは肩の上部分の筋肉が伸びるため、首・肩まわりがこっている人はぜひ試してみてください！</p>						<p>マッスル先生の 今日の体操</p>
<p>・お話・体操 ・散歩・水分 ・検温 ℃</p>	<p>・お話・体操 ・散歩・水分 ・検温 ℃</p>	<p>・お話・体操 ・散歩・水分 ・検温 ℃</p>	<p>・お話・体操 ・散歩・水分 ・検温 ℃</p>	<p>・お話・体操 ・散歩・水分 ・検温 ℃</p>	<p>・お話・体操 ・散歩・水分 ・検温 ℃</p>	<p>・お話・体操 ・散歩・水分 ・検温 ℃</p>
<p>・お話・体操 ・散歩・水分 ・検温 ℃</p>	<p>・お話・体操 ・散歩・水分 ・検温 ℃</p>	<p>・お話・体操 ・散歩・水分 ・検温 ℃</p>	<p>・お話・体操 ・散歩・水分 ・検温 ℃</p>	<p>・お話・体操 ・散歩・水分 ・検温 ℃</p>	<p>・お話・体操 ・散歩・水分 ・検温 ℃</p>	<p>・お話・体操 ・散歩・水分 ・検温 ℃</p>
<p>・お話・体操 ・散歩・水分 ・検温 ℃</p>	<p>・お話・体操 ・散歩・水分 ・検温 ℃</p>	<p>・お話・体操 ・散歩・水分 ・検温 ℃</p>	<p>・お話・体操 ・散歩・水分 ・検温 ℃</p>	<p>・お話・体操 ・散歩・水分 ・検温 ℃</p>	<p>・お話・体操 ・散歩・水分 ・検温 ℃</p>	<p>・お話・体操 ・散歩・水分 ・検温 ℃</p>
<p>・お話・体操 ・散歩・水分 ・検温 ℃</p>	<p>・お話・体操 ・散歩・水分 ・検温 ℃</p>	<p>・お話・体操 ・散歩・水分 ・検温 ℃</p>	<p>・お話・体操 ・散歩・水分 ・検温 ℃</p>	<p>・お話・体操 ・散歩・水分 ・検温 ℃</p>	<p>・お話・体操 ・散歩・水分 ・検温 ℃</p>	<p>・お話・体操 ・散歩・水分 ・検温 ℃</p>
<p>・お話・体操 ・散歩・水分 ・検温 ℃</p>	<p>・お話・体操 ・散歩・水分 ・検温 ℃</p>	<p>・お話・体操 ・散歩・水分 ・検温 ℃</p>	<p>・お話・体操 ・散歩・水分 ・検温 ℃</p>	<p>・お話・体操 ・散歩・水分 ・検温 ℃</p>	<p>・お話・体操 ・散歩・水分 ・検温 ℃</p>	<p>・お話・体操 ・散歩・水分 ・検温 ℃</p>
<p>・お話・体操 ・散歩・水分 ・検温 ℃</p>	<p>・お話・体操 ・散歩・水分 ・検温 ℃</p>	<p>・お話・体操 ・散歩・水分 ・検温 ℃</p>	<p>・お話・体操 ・散歩・水分 ・検温 ℃</p>	<p>・お話・体操 ・散歩・水分 ・検温 ℃</p>	<p>・お話・体操 ・散歩・水分 ・検温 ℃</p>	<p>・お話・体操 ・散歩・水分 ・検温 ℃</p>
<p>・お話・体操 ・散歩・水分 ・検温 ℃</p>	<p>・お話・体操 ・散歩・水分 ・検温 ℃</p>	<p>・お話・体操 ・散歩・水分 ・検温 ℃</p>	<p>・お話・体操 ・散歩・水分 ・検温 ℃</p>	<p>・お話・体操 ・散歩・水分 ・検温 ℃</p>	<p>・お話・体操 ・散歩・水分 ・検温 ℃</p>	<p>・お話・体操 ・散歩・水分 ・検温 ℃</p>

今月の 体操 肩の ストレッチ



片腕を胸の前
で交差し、

反対の手でひ
じをつかみ、体
に引きよせま
す

視線はのばし
ている肩の方
に向けます

反対の手も
行います。
それぞれ2
回ずつ

※体操は痛みがでないように行いましょう。不安な人はお医者さんに相談しましょう。