

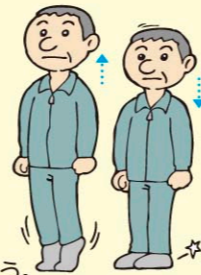
# 身体機能を維持し、自転車転倒等による事故を予防

高齢期であっても、鍛えることにより筋肉は増していきます。バランス感覚なども日々の運動によって、維持や向上が可能です。歩行中や自転車乗用中の転倒を予防するために、積極的に運動をしましょう。

## まずは、リラックス ゆっくりと丁寧に!

とっさのときに、素早い行動をとりやすくなります。

- 首を前後左右に傾け首筋を伸ばす。
- 肩と肩甲骨を一緒に大きく回す。
- 両手を壁につけ、片方ずつ足を一步後ろに下げ、アキレス腱を伸ばす。
- ふくらはぎでバランスを取りながら踵を上げ下げする。  
※バランスを取りづらいときは、椅子の背や壁を支えにしましょう。



## 意識的に姿勢を整えましょう!

猫背でいると、周囲の状況が見えづらく事故の原因になります。

- 両手を体の後ろで組み胸が伸びる所まで引き下げる。
- 両手を体の前で組み、手の平を裏返しながらか、前へ押し出し、前腕を伸ばす。
- 体の前面(胸・お腹)は開き、背面(背中・お尻)は締めるようにして、正しい姿勢を心がける。



## もうひと頑張り、筋肉を刺激しましょう!

体の柔軟性とバランス感覚を高めることは、転倒防止に役立ちます。

- スクワット(まずは、10回を目標に)  
胸を開き、足を肩幅に広げ椅子に腰掛けるイメージで、腰を下げる。太ももで上体を支えながら元の位置に戻る。(慣れるまでは、椅子の背や壁を支えにしましょう)



※回数は、出来る範囲で行い、決して無理はしないようにしましょう。

監修 田部井 加菜子(介護予防運動指導員)

# 自転車保険に入ろう

自転車は誰でも利用できる**便利な乗り物**ですが、事故の加害者になってしまうことがあります。万が一の事故に備えて、**自転車保険に加入**しましょう。

約5分20秒に1件、自転車事故は発生しています。

自転車事故でも、被害の大きさにより数千万円の賠償金を支払わなければならない場合もあります。

男子小学生が、夜間自転車で時速20~30キロで坂道を下っていたところ、歩行中の女性に正面衝突した。女性は、頭の骨を折り、意識の戻らない状態となった。  
(神戸地方裁判所 平成25年7月4日判決)



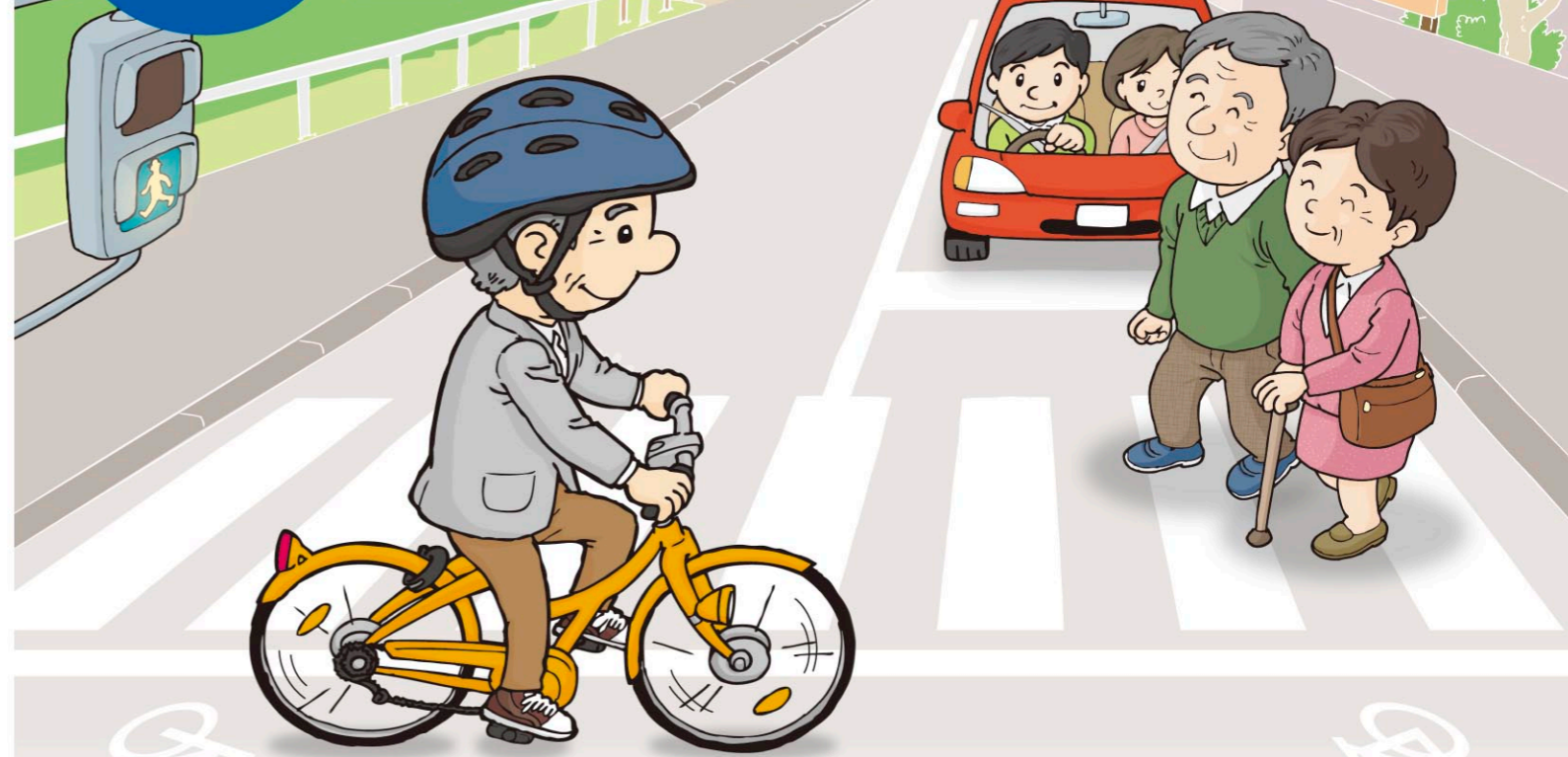
賠償額  
9,521万円!

問い合わせ先 千葉県環境生活部  
くらし安全推進課 交通安全対策室 電話 043-223-2263

2017年9月 千葉県作成  
(イラスト転用禁止)

# 高齢者の

# 安全・安心な自転車利用のために



あなたとみんなの命を守る

## ちばサイクルール

千葉県自転車安全利用ルール

### 自転車に乗る前のルール

- 1 自転車保険に入ろう
- 2 点検整備をしよう
- 3 反射器材を付けよう
- 4 ヘルメットをかぶろう
- 5 飲酒運転はやめよう

### 自転車に乗るときのルール

- 1 車道の左側を走ろう
- 2 歩いている人を優先しよう
- 3 ながら運転はやめよう
- 4 交差点では安全確認しよう
- 5 夕方からライトをつけよう

※このルールは、内閣府の「自転車安全利用五則」をもとに、「千葉県自転車条例」の内容を取り入れて制定しました。

毎月15日は「自転車安全の日」  
千葉県

# 命を守るヘルメットだから、あなたにもかぶってほしい!

自転車乗車中の事故で亡くなった方のうち、6割以上が頭のケガが原因です。

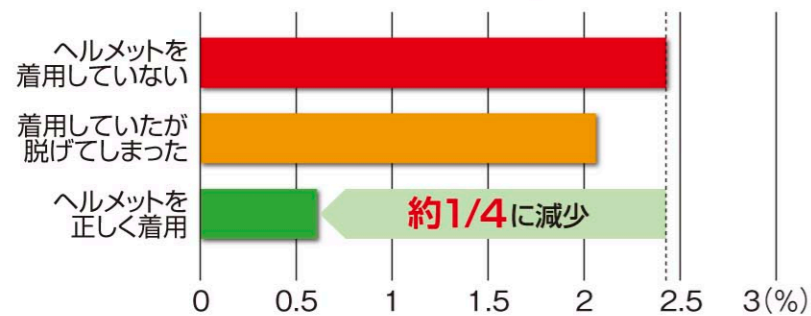


自転車乗車中に事故にあうと、車体に強く打ち付けられたり、転倒して縁石や路面などに強打したりして、頭に大ケガをし、重い障害が残ったり、亡くなったりする確率が高くなります。ヘルメットを正しく着用することにより頭部損傷による死者の割合はおおよそ4分の1に低減するというデータがあります。大切な命を守るためにもヘルメットを着用しましょう。

## ヘルメット着用状態別 死者の割合

(平成19年~23年 全国)

\*公益財団法人交通事故総合分析センターの分析による。



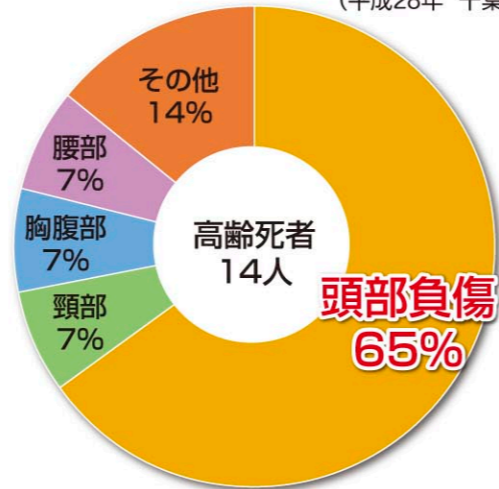
## ヘルメットは、正しく着用しましょう。

ヘルメットを着用していても衝撃を受ける前にヘルメットが脱げたのでは、効果は期待できません。着用と共に顎(あご)ひもを正しく締めることも重要です。



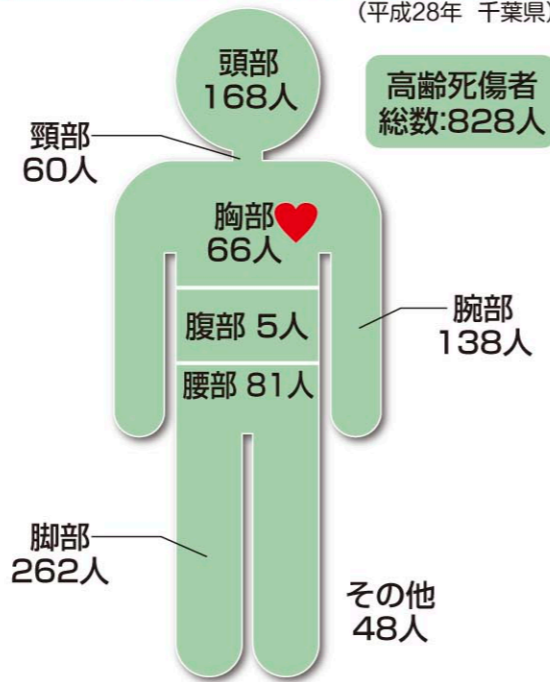
## 高齢者の自転車事故による 損傷部位別死者数

(平成28年 千葉県)



## 高齢者の自転車事故による 損傷部位別死傷者数

(平成28年 千葉県)



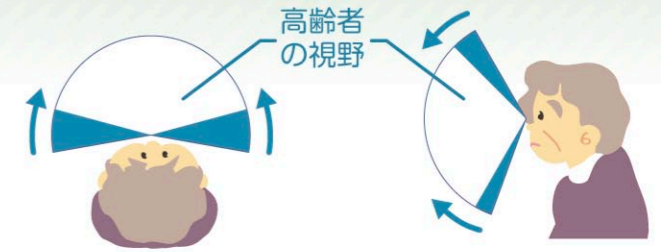
# 身体能力を自覚した交通行動 (安全な自転車利用) を!

## 年齢層別 自転車事故による死者数

(平成28年 千葉県)



## 加齢による視野の狭まり



## 目の変化

「動体視力」や「深視力」などが低下するほか、視野も狭くなります。意識して顔を十分にに向けて、安全確認をしましょう。

## 心の変化

複数のことを同時に処理することが、苦手になり、自分勝手な、行動をとりがちです。いきなり進路を変更したりしないようにしましょう。

## 体の変化

バランス感覚(平衡感覚)や反射神経、また、体全体の筋力が低下します。背筋を伸ばして、広く周囲を見るようにしましょう。

※加齢による心身の変化には個人差があるため、すべての方に当てはまるとは限りません。

**体調がすぐれないときは、自転車に乗るのを控えましょう。**



## リフレクター(反射器材)をつけましょう

自分の走行には支障がないと感じても、周りの人から見えているとは限りません。夕暮れ時からモノは見えにくくなります。夜に限らず活用しましょう。

## リフレクター(反射器材)をつければこんなに見えます!

自転車のリフレクター(反射器材)の場合

夜、車の運転者から歩行者及び自転車が  
見える距離

▲ヘッドライト下向き

黒っぽい服装



約26m

明るい色の服装



約38m



約100m