

天寿荘ヘルパー便り

2019年 10月発行 277号
文責 天寿会 訪問介護課
武富里美 <74-3101>

「交通事故に気をつけましょう！」

高齢になると身体の衰えや情報を処理する力も落ちていきます。次のような事に気をつけましょう。

●道路を歩くときの注意点

①交通ルールを厳守しましょう。

- ・信号無視はしない。
- ・横断禁止の標識がある場所では横断しない。
- ・道路を渡るときは横断歩道や歩道橋を利用する



②自分の運動能力や身体機能の変化を認識し、ゆとりを持って行動しましょう。

- ・以前は5秒で道路を渡れたのに今は10秒もかかるなど、このような変化を自覚して安全な歩行を心がけましょう。

③道路の横断や交差点の通行時には十分に安全確認をしましょう。

- ・横断前や横断中は何回も左右の確認をしましょう。

朝夕はめっきり冷えこむようになりました。
夏に比べると秋は日没後に暗くなっていくスピードが速くなります。
こんな時、気を付けたいのが交通事故です。
そこで、今回のテーマは「交通事故に気をつけましょう！」です。

●交通事故に気をつけるために

①白や黄色、明るい色の服装を心がけましょう。

②高齢歩行者の存在を積極的にドライバーに知らせましょう。

※車のライトを反射する「反射材」を身に付けましょう。



③急に暗くなる夕暮れ時、日没前後の2時間は特に気をつけましょう。

※目の衰えから暗くなると特に灰色に近い白、黒の区別が難しくなっているので黒っぽい車に気が付くのが遅れてしまいます。

