

高齢者に適した街の歩き方を覚えると健康で快適な暮らしができます

楽しく街にでましょ

高齢者だからこそ知っておきたい

交通ルール

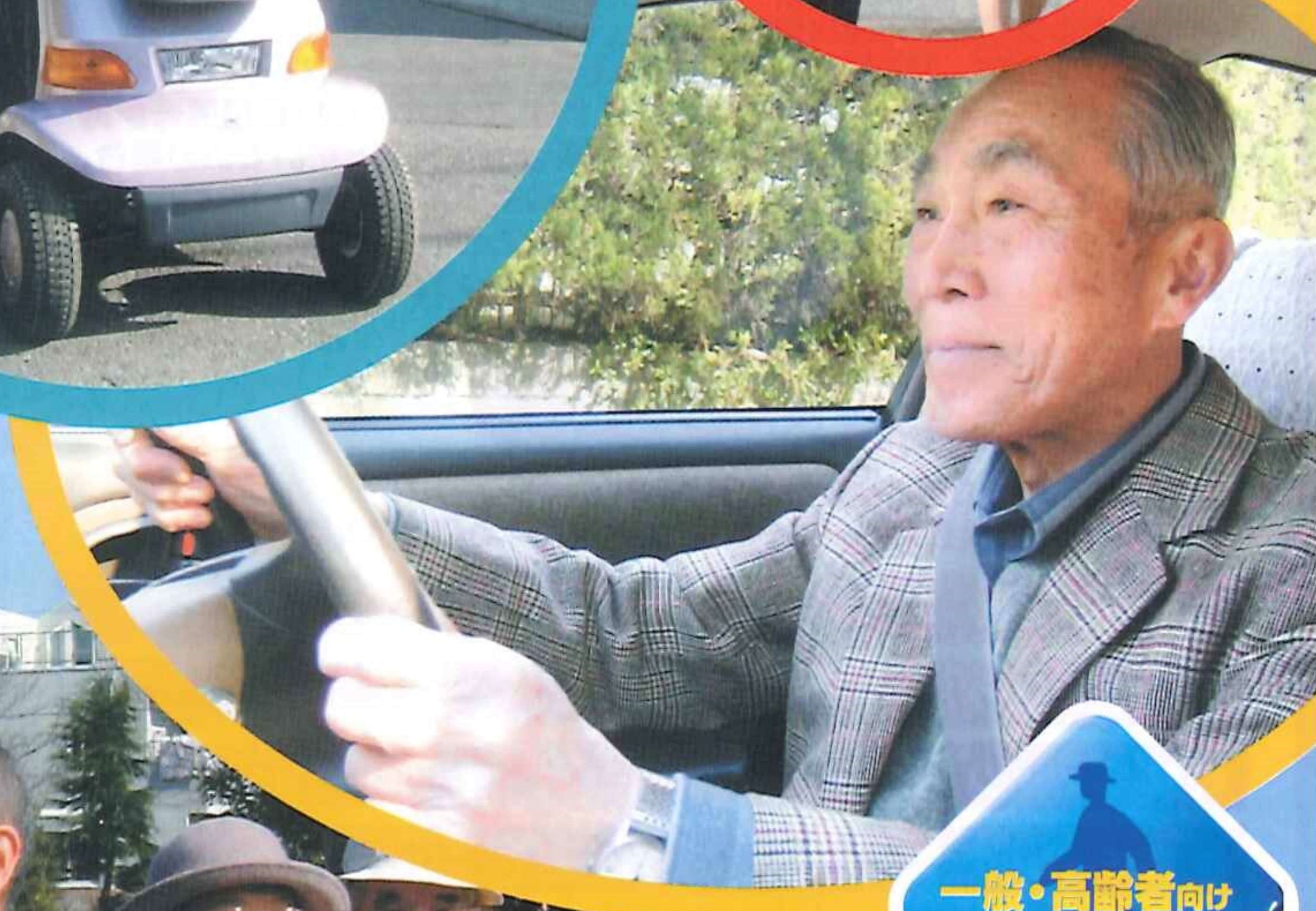
●監修/溝端光雄●

(東京都老人総合研究所 研究副部長)



進行役 ● 山本文郎
(アナウンサー)

お年寄りは加齢と共に身体機能に変化が起きています。若いときにはすぐに対処できた危険予知、危険回避も難しくなっています。でも、そのことを自覚して、かしこく街を歩けば、出歩くのが楽しくなります。そして、歩けば健康で長生きできます。明るく愉快地に交通ルールを覚えたいくなります。



一般・高齢者向け
カラー23分

(財)全日本交通安全協会 推薦

楽しく街にでましょう 高齢者だからこそ知っておきたい交通ルール

高齢者が被害者となる交通事故をなくすことがこの映像の切実な願いです。「高齢者」の特性を監修の溝端光雄先生の長年にわたる研究と映像製作チームの取材によってリアルにとらえたものをベースにおき、説得納得によってわかりやすい語り口で映像展開されています。

例えば、歩行者として歩行速度の衰え、運転者として視力聴力の衰え、どうしたらいいのでしょうか。その老人的特性を自覚することによって防げる事故があります。そのことを自覚して積極的に外に出ることが、健康維持にも役立ちます。実態的には、高齢者は、「歩行者」であるだけでなく、車、自転車、電動車椅子などにも乗車しています。被害者になる可能性とともに加害者になったり、自損事故にあたりする危険もあります。そのような危険への予防的対処についても考えないわけにはいきません。

健康で明るく楽しくすごすために、高齢者にとっての交通ルールの知恵がつまったビデオです。

こんな経験ありませんか。

本人はなかなか自覚できない高齢化にともない身体変化があります。でも、ちょっと立ち止まってみましょう。

メガネを掛けても
新聞が読みにくい

歩道にあるわずかな
デコボコにつまづく

急に後ろから来た車や
バイクにびっくりした

身体変化を真正面から受けて、対策を考える。それが自分の身を守る第一歩です。

高齢者の歩行速度と事故

年齢による歩行速度の違いを実験によって映像化しました。前期高齢期（65～74才）の平均速度は毎秒1.2メートル。スーパー高齢期（80才）になると0.4～0.5メートル。これは、交差点の歩行者用信号が青色でも点滅し始め（青信号の終わり）に横断歩道に入るとたいていの場合、赤色になってしまうということです。それに横断歩道を渡っている間に遠くに見えた車が真近に到達してしまいます。このことから「幼児は、飛び出し事故が多いが、高齢者は、横断中の事故が多い」ということが理解できます。

身体機能チェックで自分を知る

体の具合は、ひとりひとりみんな違います。自分のからだの具合（身体機能の変化）を自覚することが大切です。

歩行速度チェック	横断中の危険が自分にどのくらいあるのか？
平衡感覚チェック	歩行中のよろめき、自転車乗車時の危険対処に関係します。
聴覚チェック	周囲の危険を察知するのに、実は耳の働きはとても大切です。
視覚チェック	薄暮時にモノの形、色を見分けられますか。



対策

たいてい高齢者になると、モノの理非を見分ける判断能力は若い頃以上に優れてきます。問題は、判断を体に伝えるスピードです。瞬間反応がどうしても衰えます。老人だからこそできる対策を提案します。

歩行者

昔から人は右、車は左と教えられてきました。では、なぜ右側通行なのでしょう？その理由がわかれば、歩道と車道の分離のない道では決して左側歩行はしなくなります。

夜間

薄暮時間（夕方5～9時）の高齢者の事故が多発しています。なぜでしょう？大きな原因に歩行者が見えにくいということがあげられます。見やすくしましょう。見やすくするため反射材を活用しましょう。「自分の存在を知らせる」これも、有効な手立てです。

電動車椅子

高齢化にともなって電動車椅子を使うようになったひとにありがちな事故は、「電動」であるところから、車の運転と勘違いしてしまうことです。電動車椅子に乗っての歩行は、歩行者です。だから、右側通行です。それに、「電動」であるところから、制御に注意しないと思わぬ転倒事故にまきこまれることもあります。それらのことに注意してのれば、とても快適な乗り物になります。

自転車

自転車は、歩行者ではありません。軽車両です。だから、酒を飲んだの運転は罰則に問われます。傘さし運転、荷物の積みすぎ運転は、危険対処のスピードが衰えている高齢者にとって危険が若い人以上にあります。

車

長年の経験でどこに危険があるか、たいてい高齢者ドライバーは知っています。でも、寝不足、緊張、いかり、いそぎ、不安などに心がとらえられた時、高齢者の知恵も曇ってしまいます。そのような時はどうしたらいいのでしょうか？

山本文郎

お茶の間でおなじみのアナウンサー山本文郎さんが、高齢者の目線で同輩先輩にやさしく語りかけます。

「いつまでも元気に長生きする。
そして生き方のお手本をしめしていくのが、
なによりも交通安全につながるかもしれません」

●企画／(有)映像設計
●製作／升水惟雄・瀬谷 慎
●制作助手／仲俣純夫
●監修／溝端光雄(東京都老人総合研究所)

●監督／菅原重成
●脚本／清水照信
●進行役／山本文郎(アナウンサー)
●ナレーター／村井夏美

●取材協力／神奈川県警察交通安全教育隊
スズキ株式会社
流山フィルムコミッション
流山市山ゆり会のみなさん
横浜市栄区シニアクラブ山ゆり会のみなさん
厚木市南毛利南地区老人クラブ連合会のみなさん

お問い合わせ・お申し込み

(映)

有限
会社

博映商事

〒810-0073 福岡市中央区舞鶴1丁目3番31

TEL. (092) 741-0306

FAX. (092) 741-6628