

加齢による変化、感じていますか？

加齢による身体能力の変化を自覚して

日頃の行動を

見直しましょう！

交通事故を防ぐ安全行動

監修：千葉大学名誉教授 鈴木 春男



聴覚

✓ 最近、テレビの音が大いと言われたのが遅れがちになります。



視覚

✓ 目のピントが合いにくくなった
 動体視力・夜間視力が低下し、視野も狭くなります。運転や道路横断の際は、首を左右に動かし、視野を広げましょう。



筋力・平衡感覚

✓ つまづいたり、転びやすくなった
 筋力・柔軟性・バランス能力などが衰えて転びやすくなり、道路での思わぬ事故につながります。



認知判断能力

✓ 判断が遅くなり、物忘れも増えた
 判断力や記憶力も低下します。パニックにならずブレーキを踏めるよう、余裕を持った運転を心がけましょう。



問い合わせ

青森県 環境生活部 県民生活文化課
 〒030-8570 青森市長島1丁目1番1号
 ☎017-734-9232 FAX017-734-8046

左の項目に心当たりはありませんか？

当てはまる項目が多い人は身体や心の機能の低下が疑われます。無理をしないで交通安全を心がけましょう。



具体的な交通安全の注意点は
 中面をご確認ください。



青森県