



春風の心地よい季節になりましたが、皆様お変わりなくお過ごしでしょうか。日々暖かくなりますが、お身体にはお気を付けください。

生活環境改善サービス レイス治療院



## 交通安全・歩行特集

～足腰を鍛える生活習慣～



高齢者の交通事故というと「高齢ドライバー」の事故がニュースで取り上げられることも多いですが、2023年の交通事故死者数では、高齢者の交通事故死者数のうち**「46.9%」**が**歩行中の事故**となっています。

過去3年の数値をみても一定の構成比を示しており、約半数は歩行者における事故であるといえる状況です。

### POINT

実は自動車乗用よりも**歩行中の方が事故が多い**高齢者の死亡事故。どういった事故が多いのかをしっかりと認識し対策していきましょう。

歩行者の人的要因として、

- ① 安全確認不十分
  - ② 相手の速度感覚を誤った
  - ③ 判断誤り ④ 健康状態不良
- の4つが挙げられています。

| 65歳以上の交通事故【状態別】死者数 | 2021年        | 2022年        | 2023年        |
|--------------------|--------------|--------------|--------------|
|                    | 自動車乗車中       | 29.1%        | 31.1%        |
| 二輪車乗車中             | 6.4%         | 5.3%         | 7.4%         |
| 自転車乗用中             | 16.4%        | 15.0%        | 14.2%        |
| 歩行中                | <b>47.5%</b> | <b>48.0%</b> | <b>46.9%</b> |

## 交通事故を防止する為のポイント【歩行者編】

※埼玉県警交通安全HPより抜粋

### STEP.1



道路を横断する時は、「横断歩道」を！  
信号点滅時は横断せず、青信号になるまで待ちましょう。  
横断歩道以外の場所で横断して自動車やバイク、自転車とぶつかる交通事故が多発しています。急いでも、  
**近くの「横断歩道」を利用するようにしましょう。**

### STEP.2



横断歩道では  
**「手で合図・安全確認」**を実践しましょう。信号機のない横断歩道では、  
1.手を上げるなどのハンドサイン（合図）をして、ドライバーに対して横断する意思を明確に伝える。  
2.右左の安全を確認後、横断を始める。  
3.ドライバーに感謝の気持ちを伝える。

### STEP.3



車の直前・直後の横断はやめましょう。車には「死角」(見えない部分)があります。その為、運転者が歩行者の存在に全く気付かない場合がありますので、  
**停止又は駐車している車の直前の横断はやめましょう。**  
また、停車中の車の脇から、バイクや自転車が追い越してくるかもしれないので、十分に気を付けましょう。

お身体の状態を踏まえ、サービスをご提供させていただきます。お気軽にご相談ください。





# 脳力アップ!脳トレ! vol.102 ～ 計算穴埋めクイズ～

■ 空欄に当てはまる「+」「-」「×」「÷」をいれて式を完成させましょう。

①  $10 \square 3 = 7$

⑤  $6 \square 5 \square 5 = 16$

②  $5 \square 7 = 12$

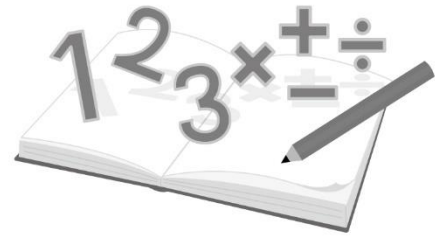
⑥  $32 \square 3 = 96$

③  $8 \square 7 = 56$

⑦  $23 \square 3 \square 9 = 17$

④  $8 \square 4 = 2$

⑧  $15 \square 2 \square 6 = 5$



回答は右下をご確認いただくか右記QRコードをスマートフォンで読み取りアクセスしてください!

URL : <https://leis.jp/leis/letter/index.html>



## ご利用者様応募川柳

花粉症  
マスク意味なし  
杉憎し

埼玉県 R、N 様

検診で  
再検査だよ  
激不安

埼玉県 N、N 様

～あなたの川柳・ご家族自慢など大募集!～

### 投稿方法

◆ 記載事項 ◆

- ・ 氏名(ペンネームでもOK) ・ 住所 ・ 投稿テーマ
- ・ 投稿内容(200文字～400文字程度)
- ・ 写真(無くてもOK)

ご投稿いただいた方から順次「レイスだより」への掲載を予定しておりますので、ご投稿お待ちしております!

ご応募いただいた方の中から抽選で素敵な粗品を贈呈! 上記記載事項を記入の上、下記住所までお送りください。



送付先はこちら

〒151-0061 東京都渋谷区初台 2-5-8 西新宿豊国ビル 2F  
株式会社オルテンシアハーモニー「レイスだより係り」まで



ホームページにてバックナンバーをご覧いただけます!

レイス治療院ホームページにて、レイスだよりのバックナンバーをご覧いただけます。下記URLまたは右記QRコードを読み取りアクセスしてください! URL : [https://leis.jp/news/news\\_cat/leis-letter/](https://leis.jp/news/news_cat/leis-letter/)



÷×⑧ - +④ ×⑨ ++⑤ ÷⑦ ×⑥ +② - ① : 景回

## お知らせを 紹介ください!

このような方にマッサージ・リハビリをお勧めします

- 関節拘縮により歩行が困難な方
- 身体に麻痺のある方 (脳梗塞などの後遺症)
- 車いすをご利用の方
- 寝たきり状態の方



医療保険で受けられる訪問医療マッサージ

**レイス治療院** ○○  
 (TEL) **000-0000-0000** (担当) ○○○○  
 (訪問エリア) ○○市内全域 (営業時間) 9:00~18:00