

## 高齢者とよいパートナーシップ



高齢になると、身体のどんな機能が衰え、交通場面でどんなことに困るようになるのかを理解して、積極的に手をさしのべるなどの行動がとれるようにしよう。

### まとめクイズ

Yes、Noのどちらかを選んでください

**Q1.** 高齢者は周りの音に耳をすまして歩いているので、後ろから自転車で近づく音にもすぐ気づく。

Yes No

**Q2.** 高齢になると反射神経が衰える。高齢歩行者を自転車で追い抜くときは、十分間隔を保って追い抜く。

Yes No

**Q3.** お年寄りは足、腰が弱っているので出歩かないほうがよい。

Yes No

**Q4.** 高齢者は骨が弱くなっているために転倒すると骨折しやすい。

Yes No



→解答は次ページに!



## まとめクイズの解答と解説

### Q1. No

老人性難聴といって、音が聴き取りにくくなるため、後ろから来る自転車の音が聞こえにくいといった状況が起きてきます。

### Q2. Yes

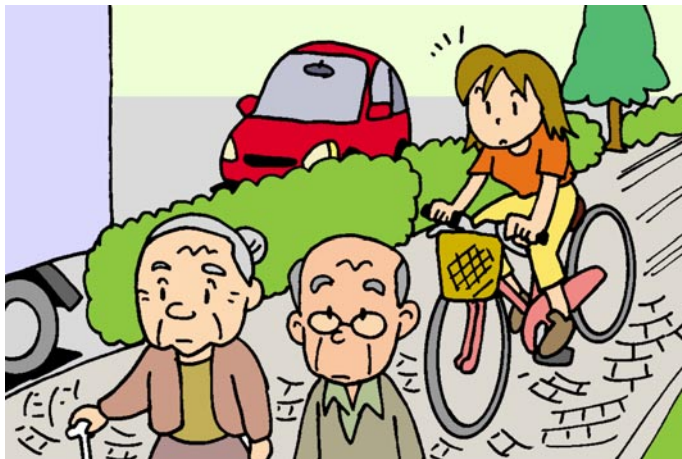
高齢者は、若者と違って、反射神経が低下し、ぱっと避けることは苦手になります。自転車などで通行中、歩いてくる高齢者を見たら、速度を落とし、いたわるように注意深く、横を通過しましょう。歩いているときも同じです。

### Q3. Yes

確かに脚力は弱くなりますが、家に閉じこもりがちでは、ますます衰えていきます。高齢者が積極的に外に出ていきいきと生活できるよう、周りがサポートをしていくべきです。

### Q4. No

高校生では転倒してもすぐ起き上がれても、高齢者の場合は骨折しやすくなっています。さらに、骨折すると、寝たきりにつながりやすく、高齢者の転倒は要注意です。



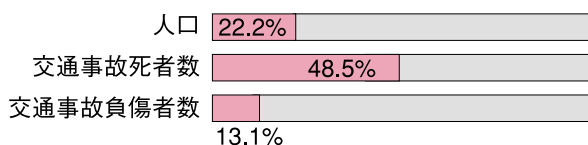
お年寄り  
は聴力が落ちているため、  
自転車が近づくのに  
気づかないかもしれません。

## コラム 1

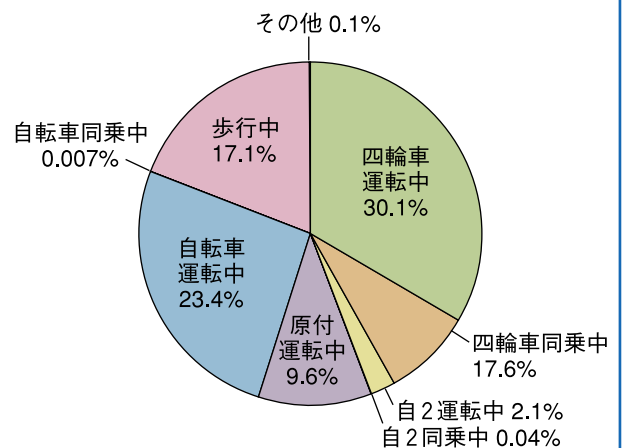
### 高齢者の交通事故は増えている

平成20年の総務省統計によると、日本では65歳以上の高齢者が人口の約22.2%を占めており、高齢者の交通事故も増えています。平成20年の高齢者の交通事故死者数は2,499人で全交通事故死者数の48.5%を占めています。負傷者数は12万3,560人で全体の13%を占めています。高齢者の人口は2015年には、26%台に達すると推計され、高齢者の交通事故は今後ますます増えると思われます。

グラフ1 高齢者の占める比率



グラフ2 状態別高齢者(65歳以上)の死傷者数  
合計12万6,059人



(財)交通事故総合分析センター 平成20年

## ●高齢者特性を理解しよう

年をとると、視機能と運動機能が低下していく。

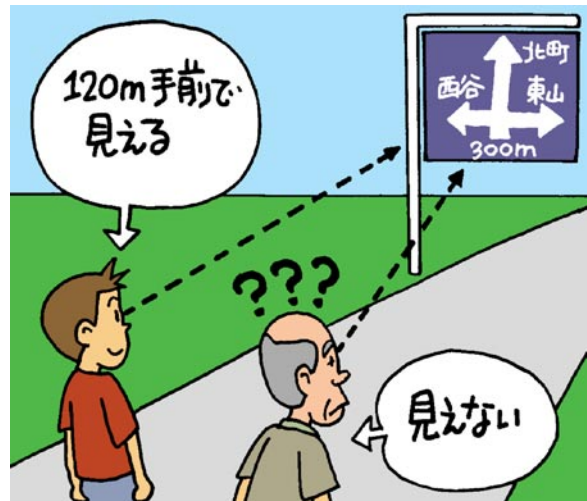
### 目からの情報がとりにくくなる

高齢者になると、個人差はありますが全体的にいろいろな機能が低下してきます。交通の場面でまず問題になるのは「視機能」、「運動機能(筋力、関節)」の衰えです。

ドライバーでも歩行者でも、目の前の情報を「認知」してから、「判断」というプロセスを経て「操作(アクセルを踏む、足をあげるなど)」という行動に移ります。このプロセスの最初にあるのが「認知」ですが、ドライバーが認知する情報の90%は目から取っているといわれ、視機能の衰え(視力低下、目の白濁、老眼など)は交通の場面できわめて重要なことといえます。

### 高齢者の身体の衰えを配慮しよう

また運動機能の衰えのため、歩行速度は、成人(非高齢者)が1秒間に1.5~1.6m歩くのに対し、前期高齢者(65~74歳)が1.2m、後期高齢者(75歳以上)では1.0mという平均歩行速度の調査結果があります。その他、「反応時間の低下」や「判断の遅れ」などもあります。



若者と高齢者では、標識の見え方が違います

このような加齢による特性を十分理解し、たとえば高齢者がなかなか横断歩道を渡りきらなくてもイライラせず、歩道を自転車ですれ違うときには、いったん自転車を下りておして歩く、などの配慮をしましょう。高齢者たちは若者のそのような配慮に感謝すると思います。

## コラム 2

### チェック項目[高齢者が困っていること]

#### 1) 電車やバスなど:

- ・都市部の立体駅での階段や長い乗り換え通路
- ・券売機の利用
- ・電車やバスの乗り換え案内や着発時刻の案内板が読みづらい
- ・車イスでは乗り込めない電車やバスの車両 など

#### 2) 歩行や電動車イス利用、自動車運転など:

- ・歩行者用信号機の青時間が短い
- ・歩道の舗装面やマンホール場所にある凹凸など
- ・歩道と車道の段差、その段差を車道面まで切り下げている箇所
- ・立体横断施設(歩道橋と横断地下道)の利用が困難(エレベーターがないなど)
- ・ドライバー向けの案内標示(文字サイズ、文字と背景とのコントラストなど)
- ・ドライバー向けの路面標示(一時停止の指示、減速指示、中央線や路側帯の明示など)
- ・ドライバー向けの交差点
- ・道路照明(とくにトンネル部)
- ・自動車の運転がしづらい(操作性、文字盤が見えにくいなど)



新聞や本などの資料、インターネットなどを使って、調べて考えてみましょう

・自分の周りの高齢者に交通の場面でどんなことに困っているのか、聞いてみましょう。



-----  
-----  
-----

・それについて自分はどうすればよいと思いますか？



-----  
-----  
-----

・よく目にする高齢者の交通行動で、これは危ない、と思うことはありますか？ それはどんなことですか？



-----  
-----  
-----



## MESSAGE

### 日常生活における高齢者の身体の衰え

溝端光雄 東京都老人総合研究所社会参加・ヘルスプロモーション研究チーム 研究副部長

高齢者の交通行動は、身体的な機能の低下に関係します。後期高齢者(75歳以上)が住まいの中で転びやすい場所はどこか。実は階段ではなく、寝室です。布団やじゅうたんの端につまずいているのです。足が上がらなくなっているからです。無論、元気な高齢者なら外出されるので、そうした方の場合、歩道橋の階段や歩道の小さな凹凸につまずいています。

後期高齢者になると、転倒すると9割くらいの確率で骨折となってしまいます。骨折すると寝たきりになり、立ち上がれなくなるケースも少なくありません。町で後期高齢者の方が歩いていると思ったら、目がよく見えていない、耳が聞こえていない、歩く速度は遅い、ぶつかれば転んで骨折するかもしれない、ということをいつも念頭に置いておきましょう。

すると、自転車のスピードを落として近づいたり、大きくよけることなどが自然にできると思います。青信号が点滅し始めても横断を終えていない高齢者を見かけたら「危ないですよ」と声をかけて手助けをする、そういったことから始めるのが大事だと思います。