


# 筑波地域包括支援センター


発行日：2019.4.1 第12号


## かわら版

☎029-828-5806

春爛漫の過ごしやすい季節となりました。暖かい風に誘われてのお花見等、楽しみの多い季節でもあります。春の良き日を健やかに過ごしてください。 

### 春は苦みを盛れ

春になり気温が上がると新陳代謝が活発になり冬に体内にため込んだ老廃物や脂肪を排出、春の体へと変化します。冬から春の体への変化を助けるのが、山菜を代表とする春野菜になります。 

ふきのとうや菜の花にある独特の苦みやえぐみはポリフェノール類とよばれる成分にあたり、新陳代謝を高め体から老廃物を排出、体を目覚めさせてくれます。 

筍ご飯やふきのとう、タラの芽の天ぷら、菜の花おひたし等、旬の野菜を食べて美味しく春の目覚めを楽しみませんか。 

# 交通事故で亡くなる方の半数以上が高齢者です！

交通事故の死者は年々減少傾向にありますが、**高齢者が占める割合は増加していて**、特に歩行中、自転車乗車中の7割近くが高齢者となっています。

原因としては、以下のような**身体能力の低下を認識していないこと**が原因として挙げられています。

**例1**：手近なところで道路を横断してしまう。

→体力が落ちているため、**つい手近な場所から道路を横断**。車が歩行者を意識していない場合、**交通事故の原因**になります。**道路の横断は横断歩道から左右の確認**をして渡るようにしましょう。



**例2**：夕暮れ時に車等が見えにくい

→高齢者が交通事故にあった時間時間帯は、**半分以上が午後5時から8時の間**でした。これは、加齢による視力の低下と車からも見えにくいことが原因です。夕方、夜間、早朝の外出時には十分に辺りに注意を払い、**反射材用品着用や明るい色の服装**を心掛けましょう。



暖かくなって来て外に出る機会も増えてきます。楽しいお出かけにするためにも、**交通安全のルールを守りましょう。** 