



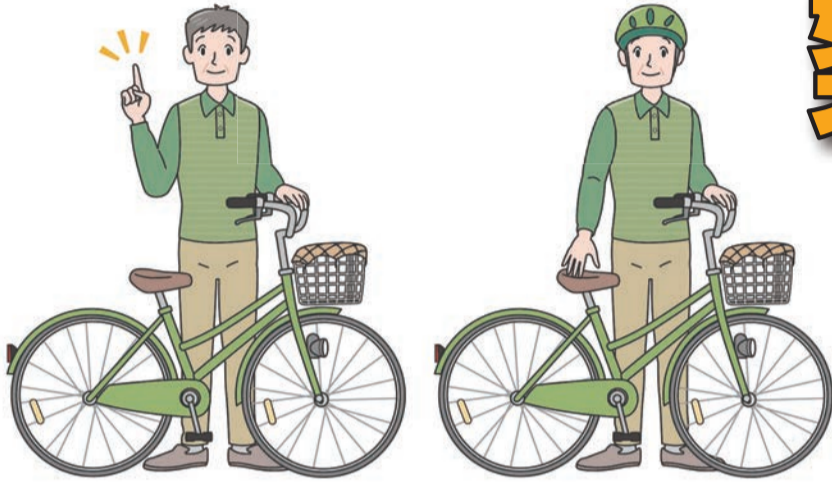
交通安全のポイント

兵庫県警察
交通企画課



令和5年4月1日から

自転車乗車用ヘルメット着用が 努力義務化!!



道路交通法の一部改正(令和5年4月1日施行)により、

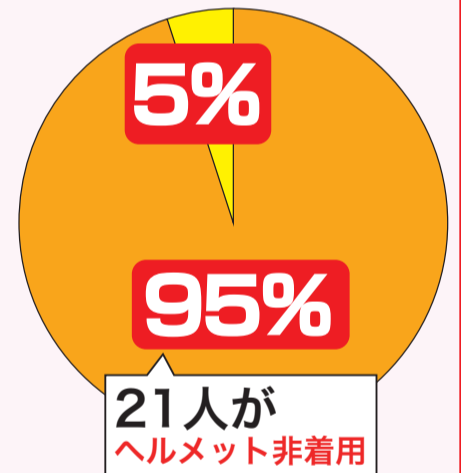
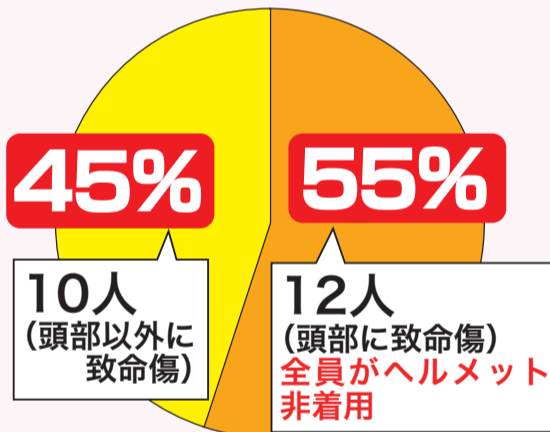
**全ての自転車の運転者が
乗車用ヘルメット着用
に努めなければなりません。**

令和4年中の県下における
高齢者の交通事故死者数66人
(全国ワースト1位)

自転車乗車中の死者数22人
【高齢者は16人】!!

※死者の半数以上が
頭部に致命傷

※死者22人のうち
ヘルメット着用は
1人のみ



◎弱った足腰を転ばない足腰に。外出が楽しみになる筋力づくり、はじめましょう

基本体操 (足腰を強くする貯筋体操) 椅子に座って基本体操

1. 指先の曲げ伸ばし

①第2関節を軸に力を入れながら指の曲げ、伸ばしを繰り返す。
※いつでもどこでも日常的に行えます。

指の力がアップする



2. 腕の内転と外転

①腕を伸ばす
②腕全体を内へ外へ交互にゆっくりひねる。

腕の筋を刺激する



3. 肘の上げ下げ

①両手の親指を肩に軽くつける。
②肘を大きく上げ、ゆっくり下げる。この動作を繰り返す。
※肘を肩よりやや高く上げると刺激が大きくなる。



足の裏側の筋をほぐす

4. 腕の上げと横曲げ

①胸の前で指を組んで頭の上へゆっくり上げる。
②右へ真横に少し曲げ腕を伸ばし、3秒くらい静止しゆっくり戻す。
※左右繰り返し行う。このとき反動はつけない。



胸と背中をほぐす

5. 腰の前後曲げ

①両手を腰に当てたまま、上体をゆっくり後ろに曲げたあと、前に曲げる動作を繰り返す。

腹筋と背筋を柔らかくする



6. 背中伸ばし

①手を両膝の上当て、背中を伸ばす。
②息を吐きながら、おしぎをするようにゆっくり前に曲げたあと、上体を起こす。
※最初は腕の力で、慣れてきたら背中の上体を起こす。

背中の筋力をきたえる



7. 足の裏側伸ばし

①足のつけ根部分に手を添え、片足を伸ばす。
②背中を伸ばしたまま上体をゆっくり前に倒す。
③股、膝、ふくらはぎの後ろ側が伸びたところで静止、ゆっくり上体を起こす。



8. 腕の開き閉じ

①肘を90度くらいに曲げ、腕を開く、閉じる動作をゆっくり繰り返す。
※開くとき肩甲骨を寄せるように意識する。



体操をはじめその前に!

続けるコツと注意したいこと

- 毎日コツコツ「ちょっとがんばったかな」と思える程度に行いましょう。
- 事前にかかりつけの医師に相談を。
- 体調の悪い日は無理せずお休みを。
- 体操時は水分の補給を十分に、体操後は十分な休養をとりましょう。
- 体操は広く、明るい場所で行いましょう。

※体操で動いたり、ひっくり返ったりしないように、椅子は重くて丈夫なものを選んで行いましょう。