前ページから続く

体の具合いの悪い人が七割

お年寄りの皆さんにとっては最も関心の高い「健康」についても、いくつかおたずねしました。

最初は、自分の健康状態をどう思っているか、ということです。7のグラフがその結果ですが、全体として女性の方がやや弱気のようです。この結果を、さらに年代別に見たのが8のグラフです。七十歳を超える頃になると自分の健康に不安を持ち始め、八十歳を超えると、逆に健康に自信を持つ人が多くなるような傾向がうかがえます。

また、これと関連して「現在、体の具合いの悪いところはありますか」という質問も行いましたが、「ある」と答えた人が六九・九%でした。その内容は、老化により生じる体の変調、便秘、難聴、視力の低下、物忘れ、物がよくかめない――などが多く、特に女性では、足・腰の痛みが多いことが目立ちました。これらは老人特有の症状といってしまえばそれまでですが、お年寄りと生活をともにするためには、これらの訴えを理解する必要があるでしょう。

それぞれに健康法を実行

次に、「健康のことで心配がありますか」という質問に対して、三九・八%の人が「ある」と答えています。その心配の内容は、すでに症状のある病気の悪化や現在の不自由さ、上・下肢の動きの不自由、脳梗塞の発作、胸の圧迫感、心発作、腰痛などとなっています。また、「将来、寝たきりになるのではないか」という不安を訴える人もありました。お年寄りの病気は完治しにくく、治療が長引く例が多く見られます。それだけに、日頃から健康面に注意することが大切です。

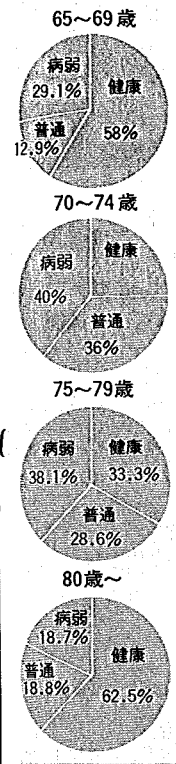
最後の質問は、お年寄りの皆さんの健康法です。自分なりの健康法を持っている人は七七・五%と多く、健康についての関心が高いことがうかがえますが、どんな健康法を実行しているかをたずねたのが10のグラフです。健康法は人それぞれですから、さまざまな回答が出されました。男女ともに食事への関心が高くなっていますが、男性では趣味や適当な運動など積極的な健康法が、また女性では睡眠や休養、物ごとにこだわらないなどの消極的な健康法が目立っています。

望まれるお年寄りが幸せな社会

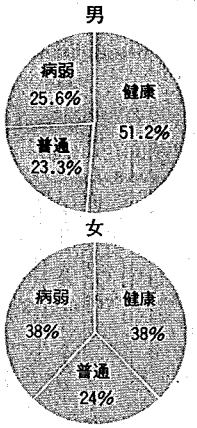
六十五歳以上のお年寄りを対象にした聞き取り調査の結果のあらましは、以上のとおりです。

だれもが、やがては老年期を迎えます。高齢者問題は、お年寄りだけの問題ではないのです。お年寄りが幸せでない社会では、私たちもまた幸せではありえないということを、もう一度考えてみたいものです。

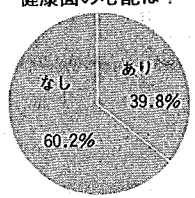
グラフ8　健康状態の年齢別内訳



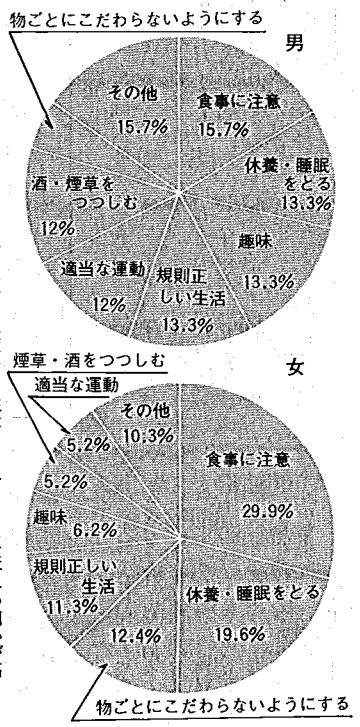
グラフ7　健康状態

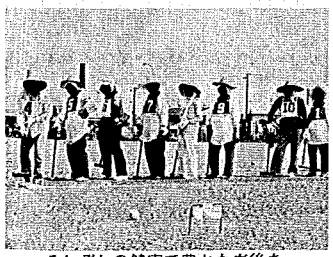


グラフ9　健康面の心配は？



グラフ10　健康法




それぞれの健康で豊かな老後を

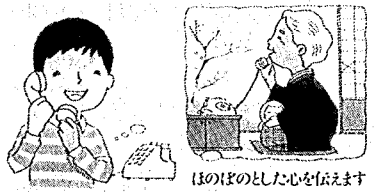
お買物、ご用命は市内で

敬老の日

●ひとり暮らしの方がボタンひとつで急を告げる
シルバーホン“あんしん”

●耳の遠いおとしよりにも、はっきりきこえる
シルバーホン“めいりょう”

お申し込み、お問い合わせは、☎4－1000（無料）
新津電報電話局


ほのぼのとした心を伝えます

交通弱者を犠牲にしないで

二十一日から秋の全国交通安全運動

九月二十一日から三十日まで「秋の全国交通安全運動」が行われます。今回の運動の重点は、①歩行者及び自転車利用者、特に子どもと老人の交通事故防止、②二輪車の安全利用、特に交差点での安全確認の励行とヘルメット着用の徹底、③安全運転の確保、特に安全速度の遵守とシートベルト着用の推進、④飲酒運転の追放――です。秋の行楽シーズンに入り、交通事故の多発期になりました。ドライバーも自転車に乗る人も、そして歩行者も交通安全に気をつけましょう。

目立つお年寄りの犠牲

今年の一月から七月末までに市内で発生した交通事故は百八件です。前年に比べて二件減っています。また交通事故による死者は一人で前年より三人減、傷者は百二十人で二十二人減となっています。

当市では、このように交通事故は減少の傾向にありますが、全国的には交通事故による死者が増加しています。昨年は六年ぶりに九千人を超え、今年一月から六月までの交通事故死者数は全国で四千四百十九人と、昨年に比べ二百四十五人(五・九%)の増加となっています。

死亡事故の内容を見ると、相変わらず子どもとお年寄りが多く、とりわけお年寄りの犠牲者が目立ちます。クルマ社会の中で弱い立場にあるお年寄りを、交通事故の巻き添えにするのは悲しいことです。

敬老の日の九月十五日から二十一日までの一週間は「老人交通安全週間」にあたっています。お年寄りを交通事故から守るために、ドライバーの皆さんはお年寄り特有の心理と行動特性を頭に入れて運転しましょう。

〈心理その1〉変化する交通状況に対応できないケースが目立つ

お年寄りは、交通ルールをはじめとする“交通環境”の変化についていけないことがあります。

また、お年寄りの頭の中は、昔の記憶が大半を占め、交通量の多くなった現在の状況を実感としてつかみにくい心理状態にあります。

〈心理その2〉体力や運動機能の衰えにもかかわらず、いつまでも若い気持ちでいることが多い

年をとると、当然、体力をはじめ運動機能や感覚機能が低下します。

しかし、本人はまだまだ若いつもりでいるため、この意識と現実のギャップが事故を招きやすくしています。

〈心理その3〉ときに、身勝手と思えるような行動をとることがある

基本的な交通ルールを知っているお年寄りでも、身勝手としか思えない行動をとることがあります。

例えば信号の変わりめで横断を始めたり、近道をして横断してはいけないところを渡ったりしてしまうようなことです。

◇　◇

交通量の多い道路をクルマの流れを無視してゆうゆうと歩いて渡るお年寄り、近づいてくるクルマをよけようとしているのに、体はなかなか動かない――ドライバーの皆さん、お年寄り特有の心理や行動特性を理解し、お年寄りを交通事故から守りましょう。

ルールを守り安全を図ろう

またお年寄りの皆さんも、自分の身を交通事故から守るため、次のことに気をつけましょう。

①…外出したときは明るいうちに帰宅しよう

②…歩道のある道路では必ず歩道を、歩道のない道路では右端を歩こう

③…道路を横断するときは左右の安全を確かめ、無理をしないで渡ろう

④…踏切では必ず一度止まり、左右の安全を確かめよう

⑤…自転車で右へ曲がるときは一度止まり、右うしろの安全を確かめよう

少年の主張大会で熱弁

8月30日、新関中で「新津市中学校少年の主張大会」が開かれました。各校2名ずつ、14名の中学生は、自分の考えを5分にまとめ、堂々と発表していました。なお審査の結果、次の3名が新津市の代表に選ばれました。土田良子さん(新関中)、帆苅薫さん(三中)、斎藤英夫くん(金津中)

昨年の「交通安全パレード」

交通安全パレード

運動初日の二十一日午前十時から、交通安全市中パレードが行われます。一小鼓笛隊を先頭に、新津駅から一小までパレードし、交通安全を呼びかけます。多数の皆さんのご参加をお願いします。

お買物、ご用命は市内で

護身と長寿若返りの妙技

小学四年以上の男女百歳でも少々体の不自由な方でも大丈夫
勇気と自信と健康を求められよ
週1回くらいが最適　水・金夜7時～9時まで　日曜日午後2時～4時まで

八光流柔術健康道場
新津市結（バス停前）道場　古峰院　☎4－0470
自宅連絡所　食堂　善乃屋　☎2－1058
五泉道場　赤町（帝市原工場内）☎（02504）2－0336