



セントケア便り

2021年
10月号

～発行～
セントケア東京株式会社
住所/東京都中央区
八丁堀4丁目10-11
TEL/03-6222-1071

こんにちは。セントケアです。
セントケア便りは、皆様の生活の中でご利用いただける健康や暮らしの情報を定期的にお伝えしております。
ご意見・ご要望等ございましたら、発行元までご連絡ください。

夕暮れ時、交通事故にご注意！！

10月に入り、気候が秋に向かい、日が暮れるのもだんだん早くなってきました。
1年でもっとも昼が短い冬至（2021年12月22日）に向けて日暮れは早くなっていきます。
10月から年末にかけて交通事故が増えると言われていますが、この時期の交通事故が多い時間帯が夕暮れ時なのだそうです。



どうして秋は夕暮れ時に交通事故が多いのでしょうか？



夏から冬にかけて日没時間が早くなっていく中、夏からの習慣でついつい車のライト点灯が遅れてしまいがちになります。
また、明るい時間から暗い時間への変わり目にあたる薄暗い夕暮れ時は、辺りが急激に暗くなるため、ドライバー・歩行者ともに視認性が下がってしまい、お互いの接近に気づきにくいと言われています。

夕暮れ時は自動車対歩行者の事故が多く、そのほとんどが横断中に発生

夕方は、学校や仕事から帰宅する歩行者が多いだけでなく、買い物などでも出歩く人が多い時間帯です。
そのため、夕暮れ時の交通事故は、自動車対歩行者事故が多く、そのほとんどが横断中に発生しています。
それでは、こういった対策をとれば、こういった事故を未然に防げるのでしょうか。



歩行者

予防策その1

明るい服装で出かける

夕暮れ時や夜間は、歩行者から自動車は見えなくても、反対にドライバーからは歩行者が見えにくいことがあります。また、黒など暗い色の服装は、ドライバーから見えにくいので、事故を防ぐためには、ドライバーから見やすいように、歩行者は明るい色の服を着るなど工夫をすることが大切です。

歩行者

予防策その2

反射材用品を活用する

反射材は、受けた光を、光が来た方向に強く反射する素材をいいます。
反射材用品には、靴や杖、カートにつけるシールやキーホルダーのほか、足首・手首のバンド、たすきなど様々なものがあります。
このほか、あらかじめ反射材が組み込まれた靴、衣類、バッグなどもあります。



ドライバー

予防策

早めにライトを点灯する

夕暮れ時は人の目が暗さの変化に慣れず、ドライバーは歩行者や自転車などの発見が遅れ、事故が発生しやすくなります。
早めにライト（前照灯）を点灯することで、視界を確保するとともに、自分の車の存在を他の歩行者や自転車などに知らせましょう。



歩行者もドライバーも、自分の存在を相手に知らせる行動を取ることで事故を未然に防ぐことが出来ます！

食欲の秋到来！ おすすめレシピ

さんま缶で簡単♪秋ご飯

写真入りの作り方は
こちらから⇒



材料（2人分）

- 米 …… 2合
- さんま缶(蒲焼) …… 1缶(80g)
- しいたけ …… 2個
- しめじ …… 1/3株
- 生姜 …… 1/2かけ
- 梅肉★ …… 小さじ1と1/2
- めんつゆ(2倍)★ …… 大さじ2と1/2
- 水 …… 適量

作り方

- ①米を研いで、炊飯器に入れて2合炊きの目盛りまで水を張る
- ②椎茸は5mm幅にスライスし、しめじは石づきを取って食べやすい大きさにほぐし、生姜は千切りにする
- ③★をよく混ぜて①に加える。
- ④:③の上にさんま缶、②をのせて炊く

認知症・お食事相談サイトのご紹介です。
認知症介護に関する悩み、お食事に関する悩みなど、お気軽にご相談ください。



<https://認知症cafest.online/>



<https://gohan-egao.saint-care.com>

