

シルバーリハビリ体操より抜粋

首・肩・体幹・握る力を整えて シートベルトをスムーズに着けましょう

① 首をやわらかく

左右に回す



前後に倒す



左右を向く



左右に倒す



やり方

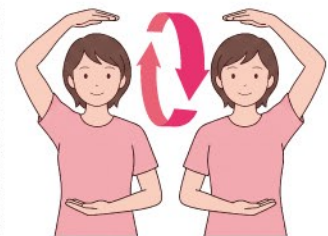
首を左右に回す、前後に倒す、左右を向く、左右に倒す。目を開けて、口を閉じて行う。

② 肩関節周囲をやわらかく



やり方

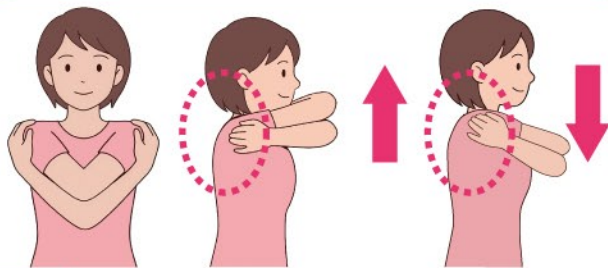
息を吸いながら肩をあげる、息を吐きながら自然におろす



やり方

手の平を常に顔・頭に向けたまま、左右および前後方向にゆっくりと大きく動かす。

③ 僧帽筋のストレッチ



やり方

肘が重なるように両肩をつかみ、正面を向いたまま、腕を上げ下げする。肩に痛みがある場合は、痛い方を上にして組む。

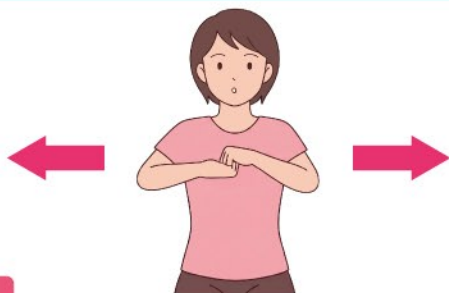
④ 体幹をひねる



やり方

肘が重なるように両肩をつかみ、体を左右に15～20秒ずつひねる。

⑤ 握力の強化



やり方

胸の前で左右の指(5本指全て)をひっかけて、息を吐きながら5秒程度左右に引っ張る。肩の力を抜いて行う。

期待できること

首・肩・体幹が
動きやすくなる

握力が強くなる

ベルトに手を
伸ばしやすくなる

差し込み動作が
しやすくなる

シートベルト着用の習慣につながる

ポイント

- 痛みのない範囲で、反動をつけず、ゆっくり呼吸しながら行いましょう。
- 運転前や休憩時に無理なく実施しましょう。
- 体調が悪いときは中止しましょう。



シートベルトは全席着用!

高齢者のシートベルト着用状況 (令和3年～7年中)

シートベルトをしていないと、着用している場合に比べて、

約4倍

死亡したり
大ケガをする危険が
高くなります。

40%

10.1%

着用

非着用

65歳以上の高齢者
乗用車・貨物車の四輪車乗車中 (特殊車を含まない)

シートベルトをしていなかったために
死亡したり、大けがをした人のうち、

約9割 (88.2%) は、
シートベルトを着けていれば
被害が軽くなった可能性があります。

シートベルト着用しても同じ



11.8%

シートベルト着用
により被害軽減
88.2%

65歳以上の高齢者
乗用車・貨物車の四輪車乗車中 (特殊車を含まない)

正しい運転姿勢

ヘッドレストは
頭頂部と高さを合わせる

肘の関節に軽く
余裕を残す

お尻を密着させ
深く座る

ブレーキペダルを
いっぱいまで踏んでも
膝に軽く余裕がある

“近くだから大丈夫”は危険です!
短い距離でも必ずシートベルト!

正しい運転姿勢と
シートベルトで安全運転

発進前に必ず
着用しましょう



乗ったらカチッとシートベルト