

# コラム～安全だより～

●令和4年3月（通算第111号）



発行：  
公益財団法人東京しごと財団  
(東京都シルバー人材センター連合)

高齢者が自転車に乗っている姿は、「ふらついている」とよく言われます。ふらつきによる事故をふせぐために、まずは、この便利な乗り物「自転車」を上手く乗りこなしましょう。

## 自転車に上手に乗るには ～ふらつかないで乗る～

### I 体格に合った自転車を選んでますか？

足がつきやすいサイズの自転車に乗りましょう

- ・ 身体や運転技術に対して大きすぎる自転車は、ふらつきやすい

### I タイヤに空気をしっかり入れてますか？



- ・ 空気がしっかり入っていないと、  
【ハンドル】をとられやすい

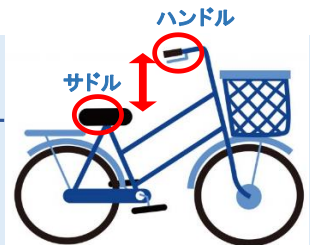
### I 身体に合わせた調整をしていますか？

【ハンドル】と【サドル】を、適切な位置に設定する

【サドル】 座ったときに、両足のかかところが  
地面にしっかりつく高さ

【ハンドル】 サドルとの間が、18～22cmになる高さ

ハンドルの高さを調整すると、とても運転しやすくなる場合があります



### I 安全な乗り方をしていますか？

- ・ 【ハンドル】をしっかり握る
- ・ こぎ出しは、ゆっくり、しっかり、【ペダル】を踏み込む
- ・ 踏み込むときの【ペダル】の位置は、時計の2時の位置
- ・ 【ペダル】は、「ふむ」より「回す」という感覚で、  
円を描くようにクルクル動かすと、効率よく力が伝わる
- ・ 乗っているときは、目線を少し上げるようにする
- ・ 前カゴに荷物をのせる時は、  
重い荷物を底の方に、軽い荷物を上の方に、のせる
- ・ ヘルメットをかぶる

