

若さの秘訣は周囲をよく見ること

高齢者を交通事故から守る「まみむめも」をご存じですか。

- ままつ（次の信号が青になるまで、車が通り過ぎるまでまつ）
- みみる（周囲をよく見る）
- むむりしない（無理せず止まる）
- めめだつ（反射材着用、ライト所持、夜間はどんなに目立っても大丈夫）
- ももっと知る（自分の身体機能をもっと知る） です。



特に見るはとても大切で、高齢者の特徴は周囲を見ないことだそうです。そのため、周囲をよく見ることができる人は若いということですね。

交通事故に合うことなく健康で若々しく長生きしましょう。