

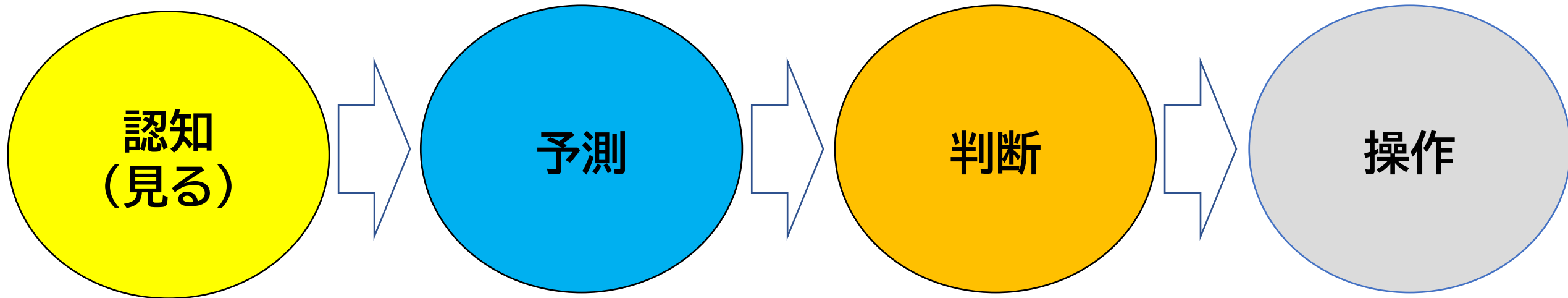
自動車運転と加齢

～安全に運転を継続するための秘訣～

- ①自動車運転と加齢、健康
- ②自動車運転の寿命延伸のためにできること
- ③気にしてみよう身近な道路

自動車運転

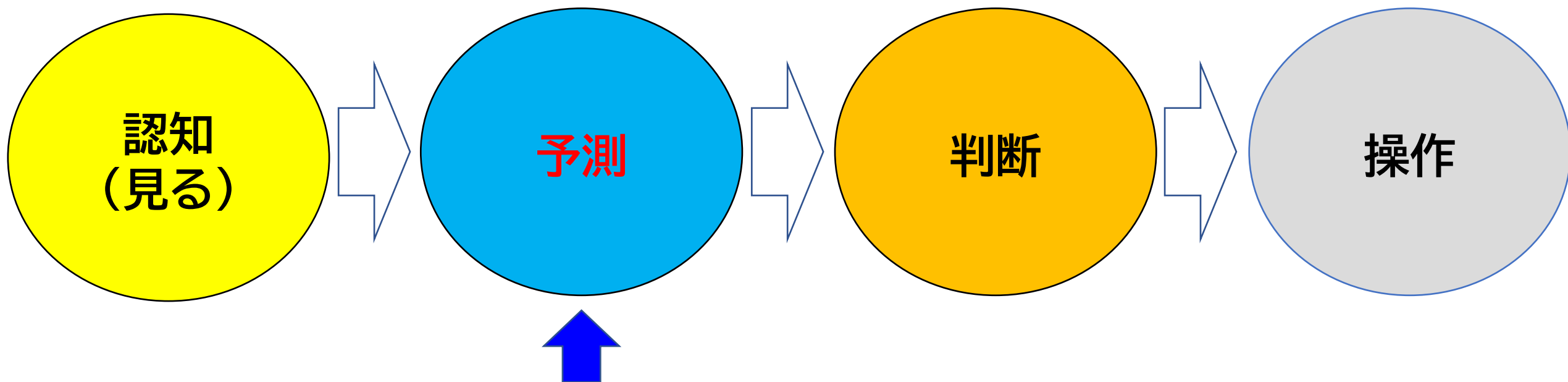
自動車運転は



「見て」、「予測して」、「判断して」、「操作する」ことを
繰り返す作業

自動車運転

私は運転に自信があるという人もいます



様々な経験から、予測できることは増える
例：駐車している車の陰から子供が飛び出した等

自動車運転と加齢

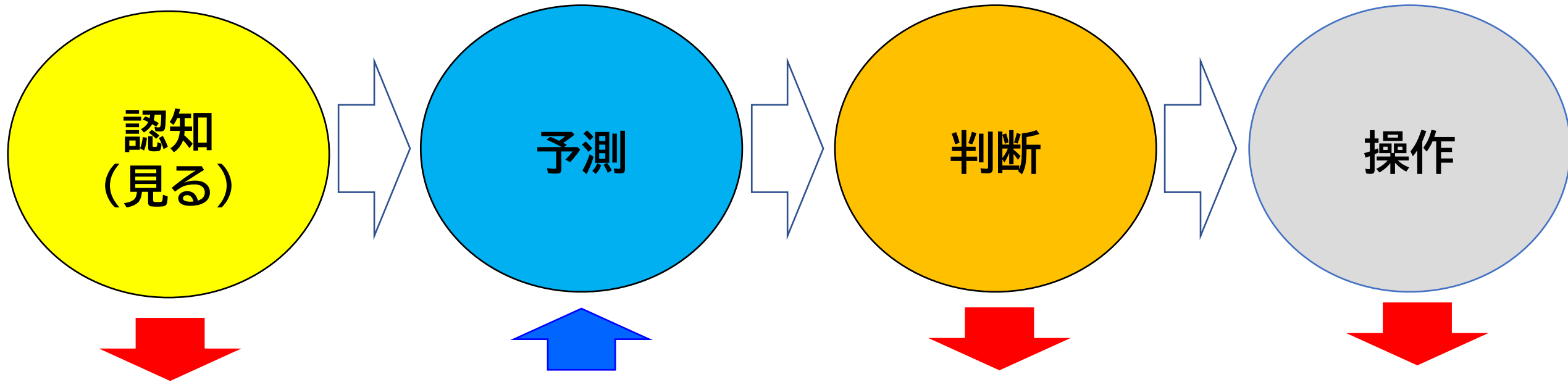
年を重ねると誰でも

- ①視力の低下
 - ②暗順応(明るい所から暗い所で目が慣れること)の低下
 - ③反応動作の遅延
 - ④疲労回復力の低下
- など

自動車運転への影響が起きるため注意が必要

自動車運転と加齢

しかし、年を重ねると

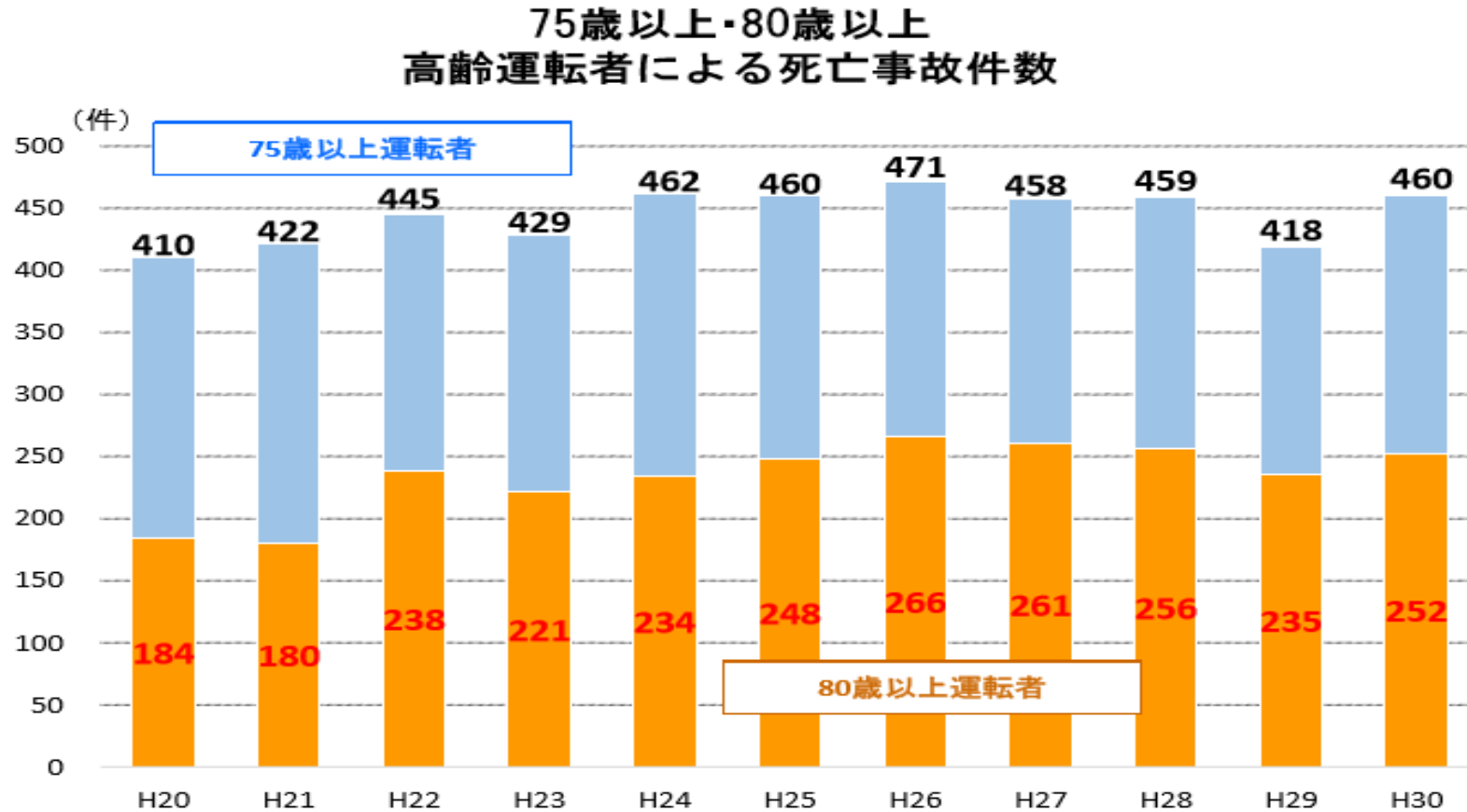


「見て」、「判断して」、「操作する」ことは、
加齢の影響を受け低下する可能性がある

自動車運転と加齢

実際に、高齢者の重大(死亡)事故の
現状はどうなのか？

自動車運転と加齢



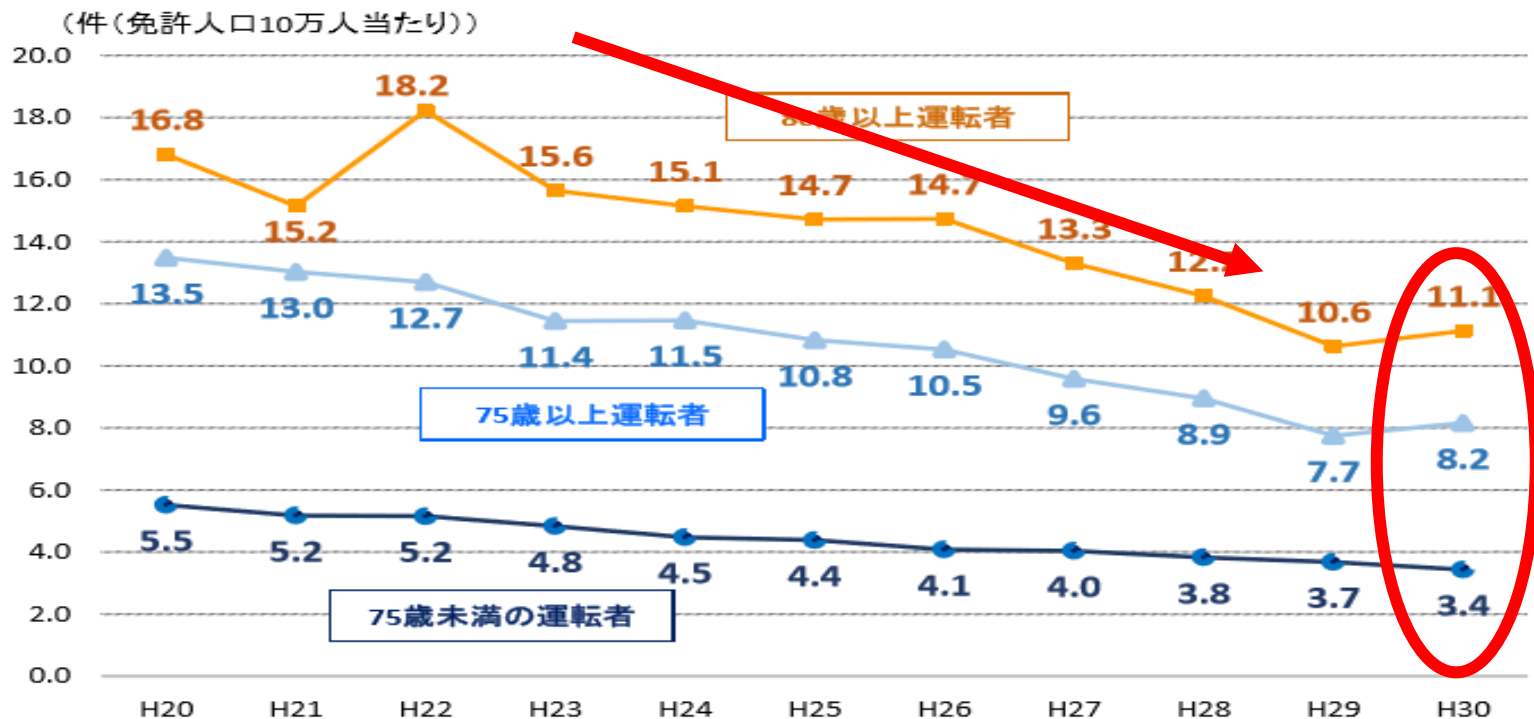
※ 第1当事者が原付以上の死亡事故を計上している。

警察庁 <https://www.npa.go.jp/koutsuu/kikaku/koureijunten/kaigi/7/siryou/siryou1.pdf>

75歳以上、80歳以上の高齢運転者による
重大(死亡)事故件数は横ばい

自動車運転と加齢

高齢運転者による死亡事故件数の推移（免許人口10万人当たり）



※ 各年12月末の運転免許保有者数で算出した。
※ 第1当事者が原付以上の死亡事故を計上している。

警察 <https://www.npa.go.jp/koutsuu/kikaku/koureiuntten/kaigi/7/siryou/siryou1.pdf>

75歳以上、80歳以上の高齢運転者免許人口10万人当たりの
重大(死亡)事故件数は減少
ただし、他の年齢と比較すると割合は高い

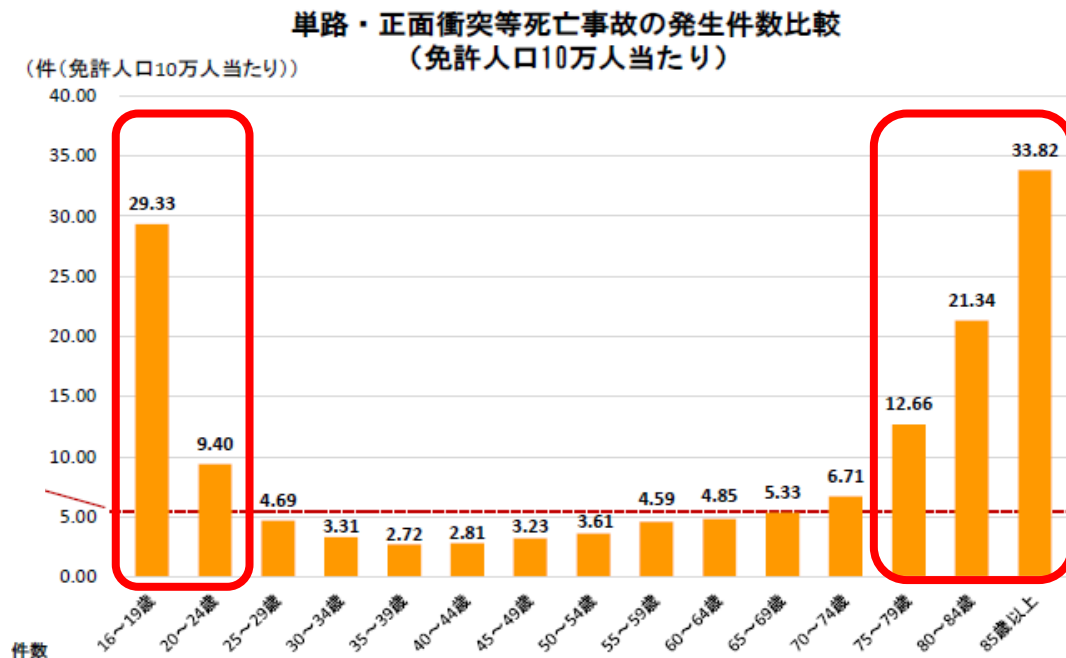
自動車運転と加齢

私は大丈夫！

「近所で慣れた道しか運転しない」
「複雑な裏道とか使わないから」

私は関係ないと思っている方いませんか？

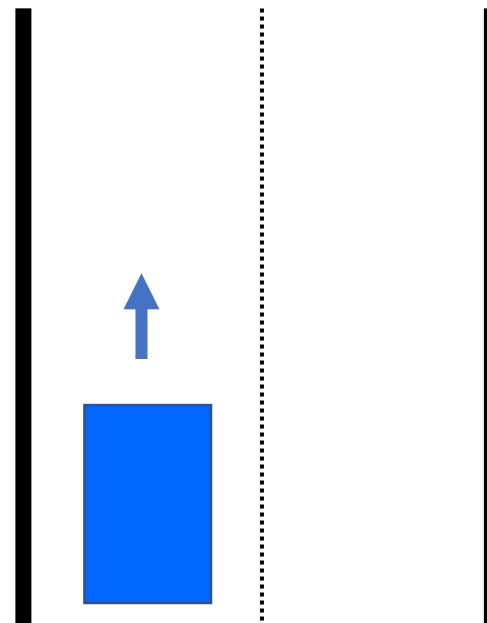
自動車運転と加齢



警察庁交通局

https://www.npa.go.jp/toukei/koutuu48/H28_setsumeishiryō.pdf#search=%27%E8%87%AA%E5%8B%95%E8%BB%8A%E9%81%8B%E8%BB%A2%E4%BA%8B%E6%95%85+%E5%B9%B3%E6%88%90%E3%89%98%E5%B9%B4%E5%BA%A6%27

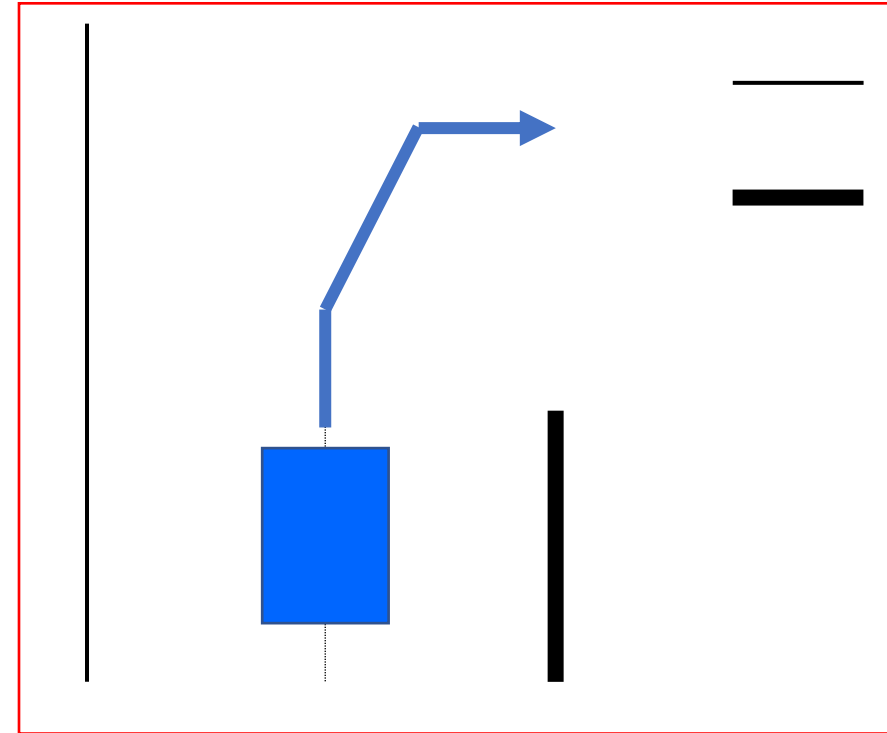
直線区間



単路での正面衝突事故は若年者と高齢者が多い
高齢者…直線区間
なぜ直線区間で事故は起きるのか？

自動車運転と加齢

右折場面



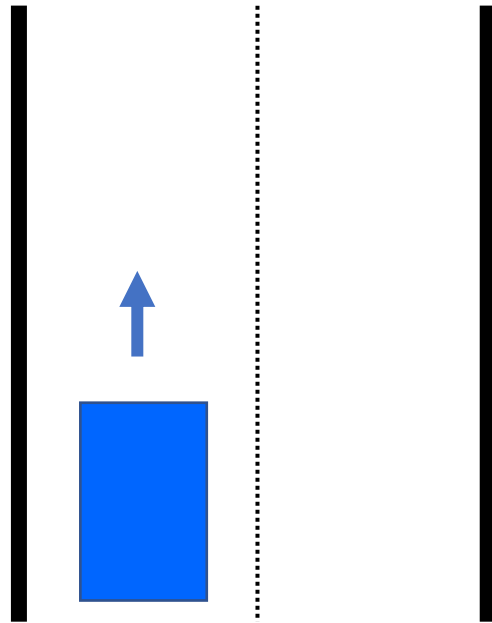
右折時、車体が左車線に出ている(気づいていない)

高齢になると自分が思っている位置と

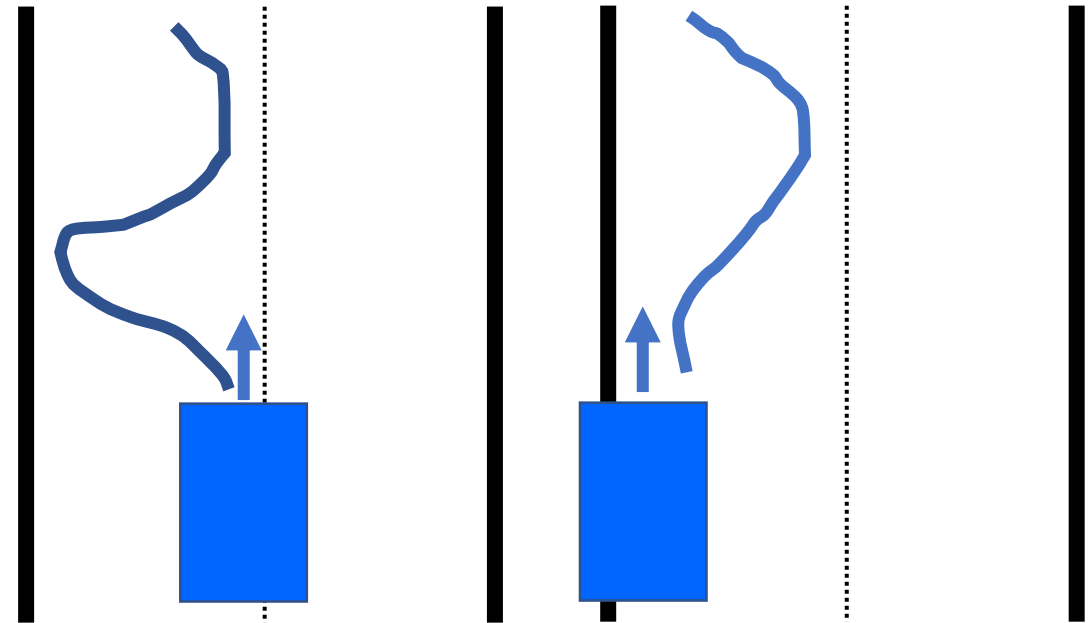
車体位置がズレていることも(この症状は自分では気づきにくい)

自動車運転と加齢

自分の思っている
車体位置



実際には
右によったり左によったり、ふらふら



カーブで中央線を跨ぐことが頻繁になれば要注意

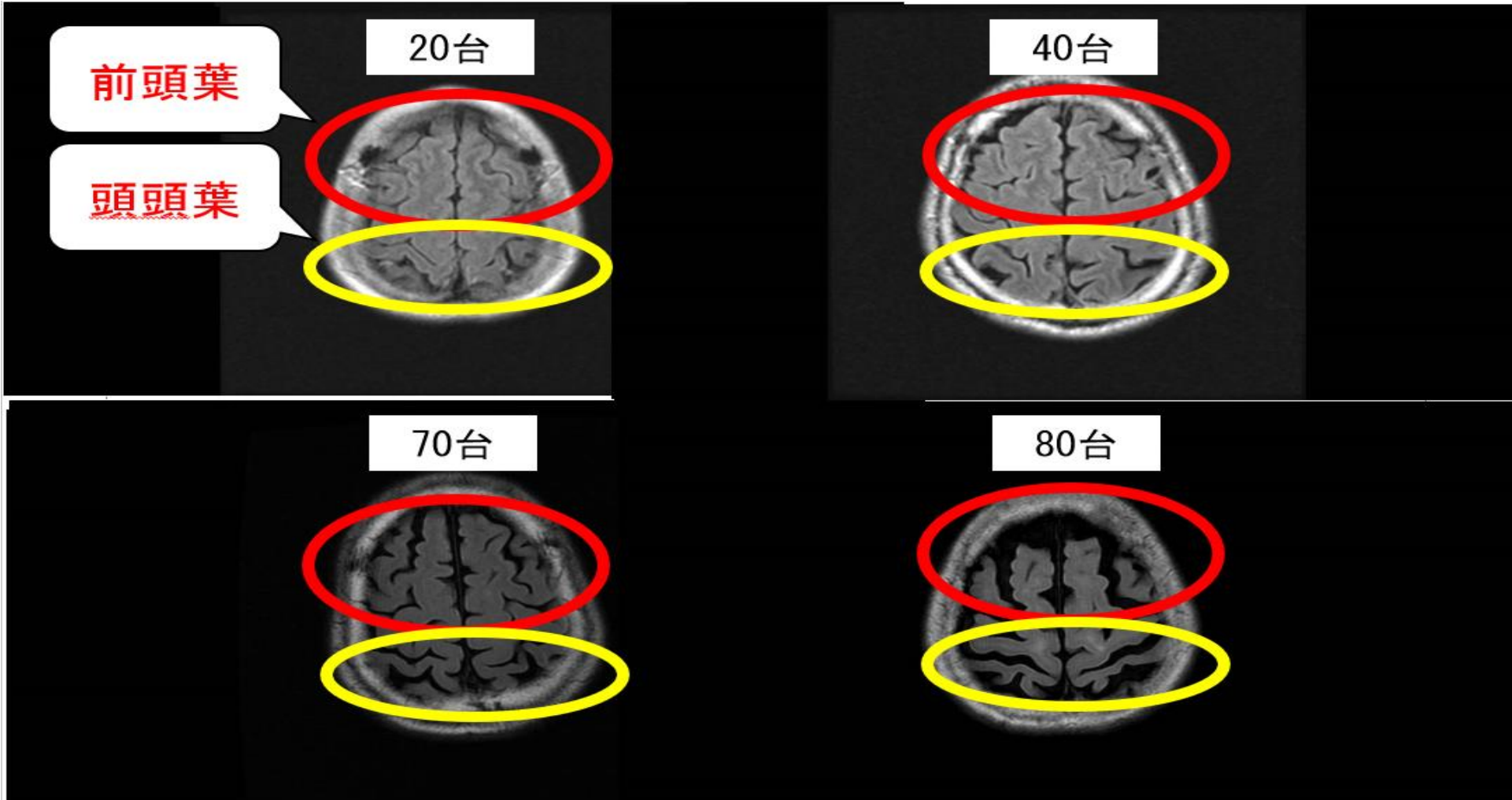
自動車運転と加齢

他に重大(死亡)事故で高齢者に多いのは

- 車両単独の事故:
工作物衝突、路外逸脱
- 他車両が絡む車両相互の事故:
出会い頭衝突、正面衝突、右左折

なぜ、上記のような事故が起きるのか？

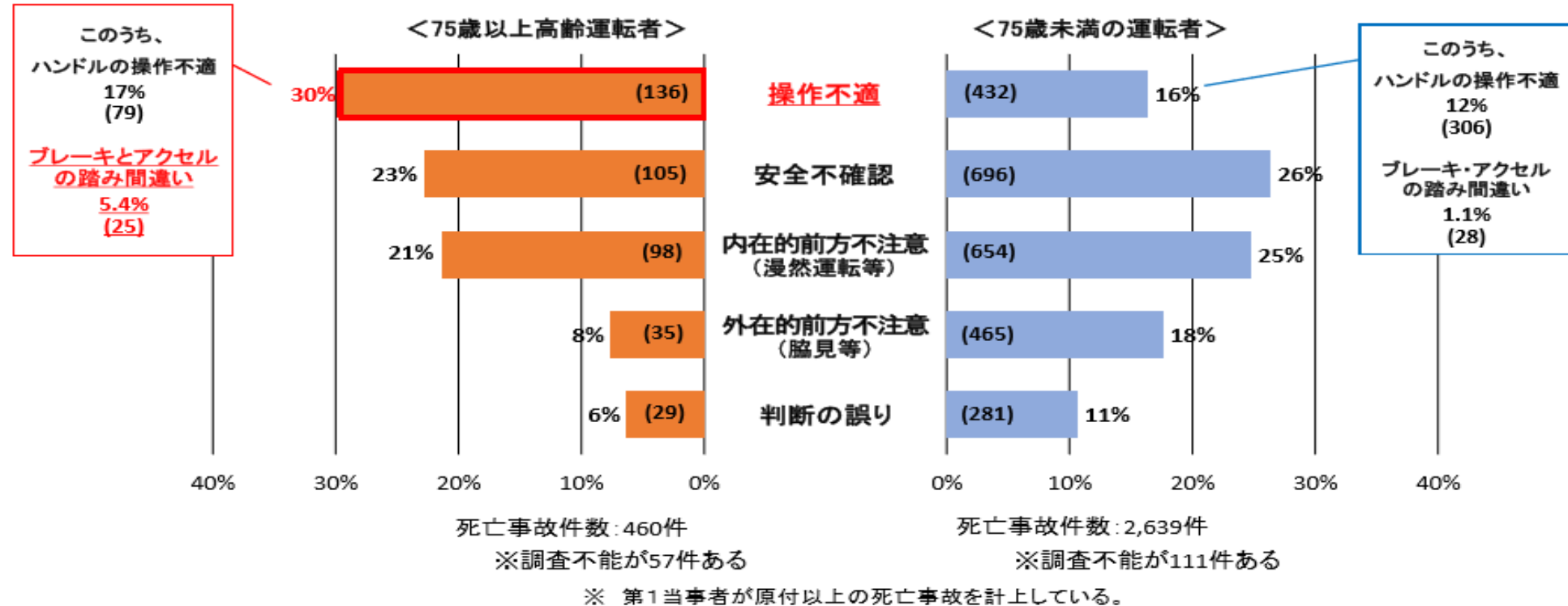
自動車運転と加齢



脳は加齢とともに萎縮する(誰にでも起きる事)

自動車運転と加齢

死亡事故の人的要因比較（平成30年）



警察庁<https://www.npa.go.jp/koutsuu/kikaku/koureiunten/menkyoseido-bunkakai/2/kakushu-shiryuu/0003.pdf>

脳の萎縮・・・操作ミス、安全確認ミス
不注意、判断の誤りに繋がる

自動車運転と加齢

加齢とともに重大事故が多くなる



年を重ねると自動車運転はやめた方がよい？

自動車運転と健康

運転を辞めた人は

運転を継続している人に比べると要介護認定のリスクが向上する

家族の送迎で移動 2倍
公共交通機関や自転車で移動(自分で) 1, 6倍

運転を辞めた後も
できる範囲自分で移動することに意味がある

自動車運転と健康

加齢＝運転中止という単純な話ではない
安全に運転ができる期間を伸ばすことが重要



運転寿命延伸プロジェクト

①自身の運転チェック

②身体の高活性化

自動車運転のチェック

定期的に家族にチェックをしてもらいましょう

- 右左折時にウィンカーを間違っ出す、または出し忘れることがある
- カーブをスムーズに曲がれないことがある
- 歩行車、障害物、他の車を見落とすことがある
- 危険な状況へとっさに対応ができないことがある
- 走行中車体が右に左に蛇行することがある
- 駐車をする時に車体が傾く

自動車運転のチェック

定期的に家族にチェックをしてもらいましょう

- 車線を跨ぐことやセンターラインを越えることがある
- 路側帯に接触する、もしくは乗り上げる
- 駐車時に車体が他車両に接触する
- 車庫入れ時に接触する
- 普段通らない道に出ると迷う、パニックになる
- 割り込みなどでイライラすることが多くなる

上記のことがあれば、医師や運転免許センターに相談

自動車運転のチェック

医療機関のものの忘れ外来

前記の項目で運転に不安がある方は、認知症の影響が出ている可能性があります。

山本クリニック	086-271-7500	岡山市中区東川原227-1
林道倫精神科神経科病院 けやき外来	086-272-8570	岡山市中区浜472
セントラル・クリニック伊島	086-214-3100	岡山市北区伊島北町7-5
中津クリニック	086-248-3773	岡山市北区西古松237-127
河田病院	086-252-1231	岡山市北区富町2-15-21
医療法人 不二尚和会 日笠クリニック	086-255-5567	岡山市北区昭和町14-32
岡山ひだまりの里病院	086-267-2011	岡山市南区北浦822-2
きのこエスポール病院	0865-63-0727	笠岡市東大戸2908
医療法人愛善会 由良病院	0863-81-7125	玉野市深井町11-13
希望ヶ丘ホスピタル	0868-22-3158	津山市田町115
国立病院機構 南岡山医療センター	086-482-1121	都窪郡早島町大字早島4066
片山内科クリニック	086-422-0753	倉敷市寿町1-26 マツダパーキングビル1F

自動車運転のチェック

運転免許センターに相談

○安全運転相談窓口

運転免許センターでは、加齢による認知・判断能力の低下や病気の症状によって運転に不安を感じている高齢者やご家族の方からの相談を受け付けている。

安全運転相談ダイヤル：#8080

受付時間：平日(月～金)8時30分～17時

自身の健康チェック

体の力

- ① 柔軟性
- ② 可動域
- ③ 目の動き
- ④ 腕や足の力

頭の力

- ① 反射神経
- ② 有効視野
- ③ 視覚探索能力
- ④ 距離スピード方向感覚
- ⑤ 危険予測能力
- ⑥ 状況判断能力
- ⑦ 記憶力 など

*有効視野…視野の範囲の中でも、鮮明に物事が見える範囲
視覚探索能力…特定の刺激を目で追って探す力

自身の健康チェック

資料作成されるOTの方へ

***無料のイラストを背景にして、文字を探しずらい工夫をしてみてください。**

自身の健康チェック

目の動き、視覚探索能力のトレーニング

今から様々な背景に文字が書かれています。
次々スライドは変わります(1秒で)ので
すべての文字を探して文章にして下さい。

ち

の

う

は

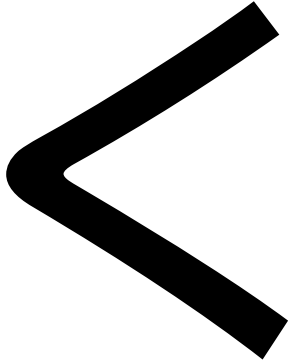
て

h

ち

が

よ



7

ち

も

ち

が

よ

か

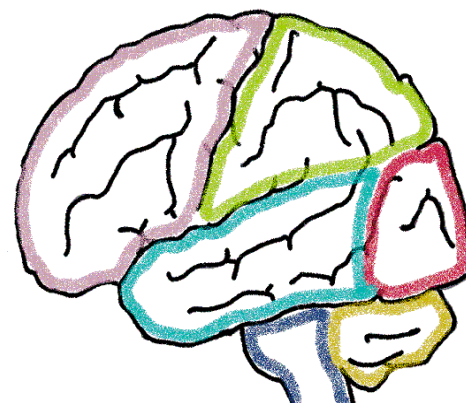
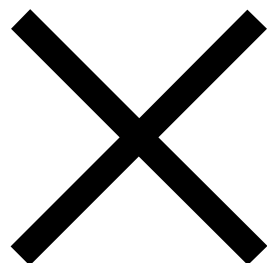
כ

た

どんな内容の
文章でした？

答え：昨日は天気がよくて気持ちよかった

交通脳トレ



自身の健康チェック

皆で行ってみましょう

この項目では、注意機能を図る神経心理学的検査等を用いて、サロン参加者が自身の注意機能を考える機会(客観的な基準がある検査を用いる)となるようにしてください。

例:CATのSDMTなどです

自身の健康チェック

体の力

- ① 柔軟性
- ② 可動域
- ③ 目の動き
- ④ 腕や足の力

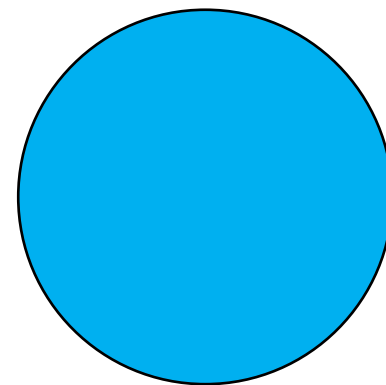
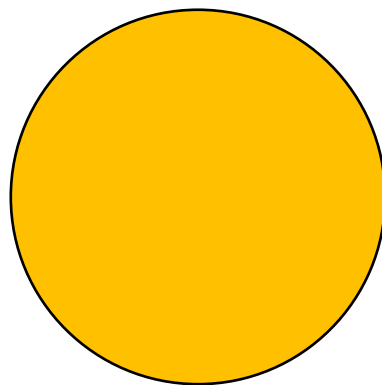
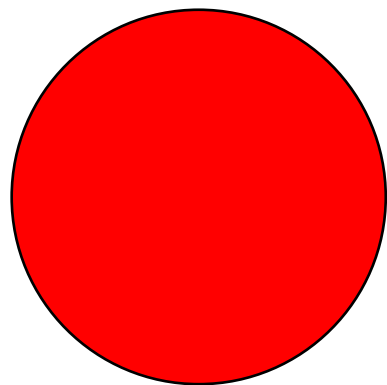
頭の力

- ① 反射神経
- ② 有効視野
- ③ 視覚探索能力
- ④ 距離スピード方向感覚
- ⑤ 危険予測能力
- ⑥ 状況判断能力
- ⑦ 記憶力 など

*有効視野…視野の範囲の中でも、鮮明に物事が見える範囲
視覚探索能力…特定の刺激を目で追って探す力

この紙をA4でコピーして足元に置いて下さい

この項目では、アクセルブレーキのイラストを添付し、
A4で印刷をして下さい。
足もとにこのイラストを置いて、次の信号機の色で
踏む場所を指示していきます。



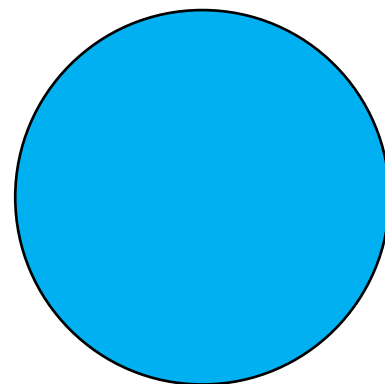
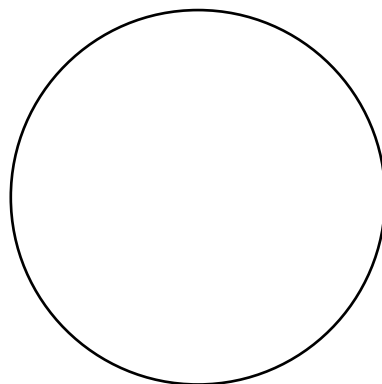
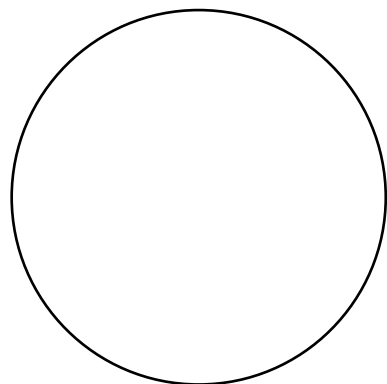
ブレーキ

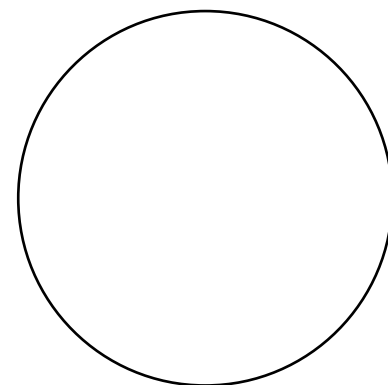
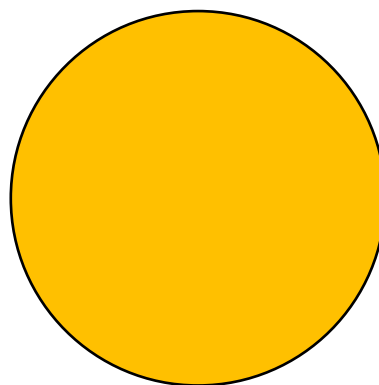
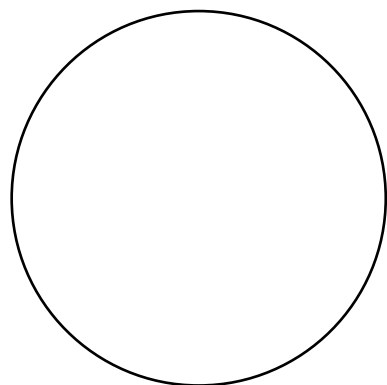
はなす

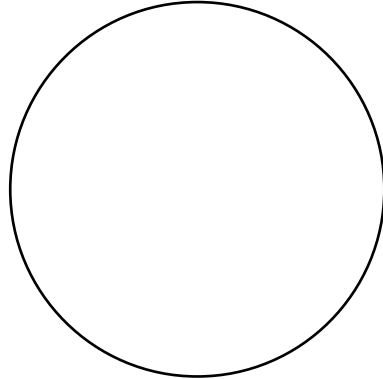
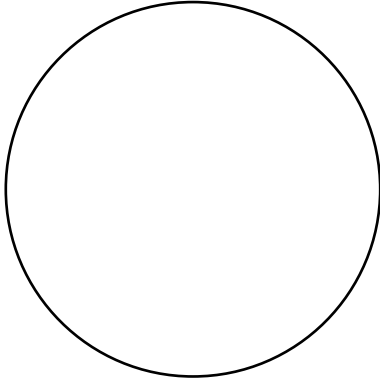
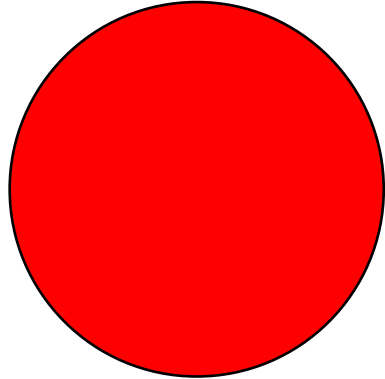
アクセル

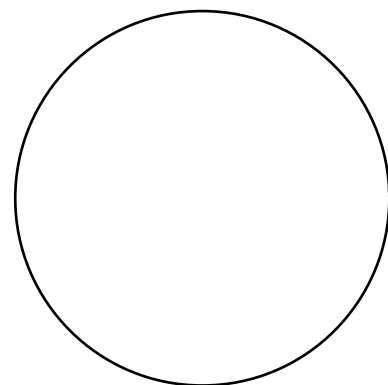
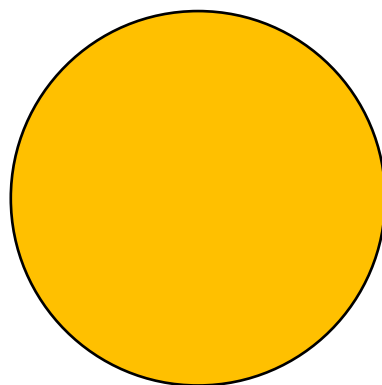
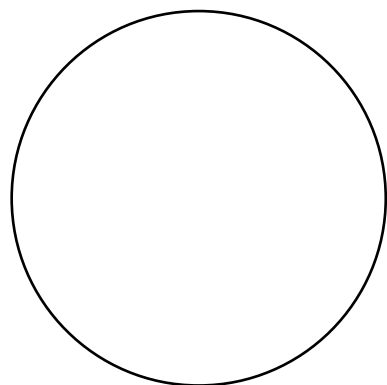
次のスライドで上記3つの色どれかが表示されます。足元の紙で反応をしてください。

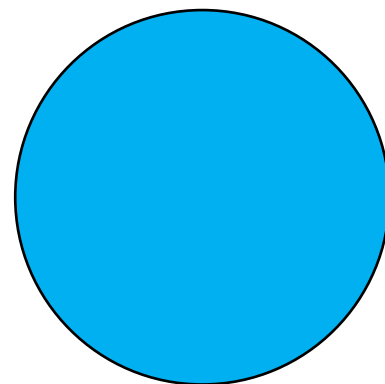
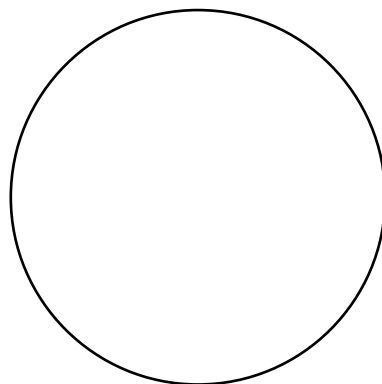
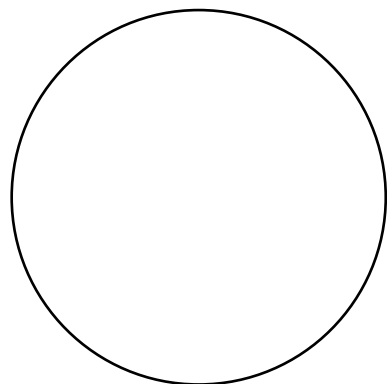
練習をしてみましょう。準備は大丈夫ですか。











ここからが本番です。
2秒間隔でスライドを流します。

練習問題の信号機を以下のスライドでランダムに配置して下さい。時々止めて、今どこに足があるのか確認すると自身の認知機能のチェックに繋がる可能性があります。

自身の健康チェック

体の力

- ① 柔軟性
- ② 可動域
- ③ 目の動き
- ④ 腕や足の力

頭の花

- ① 反射神経
- ② 有効視野
- ③ 視覚探索能力
- ④ 距離スピード方向感覚
- ⑤ 危険予測能力
- ⑥ 状況判断能力
- ⑦ 記憶力 など

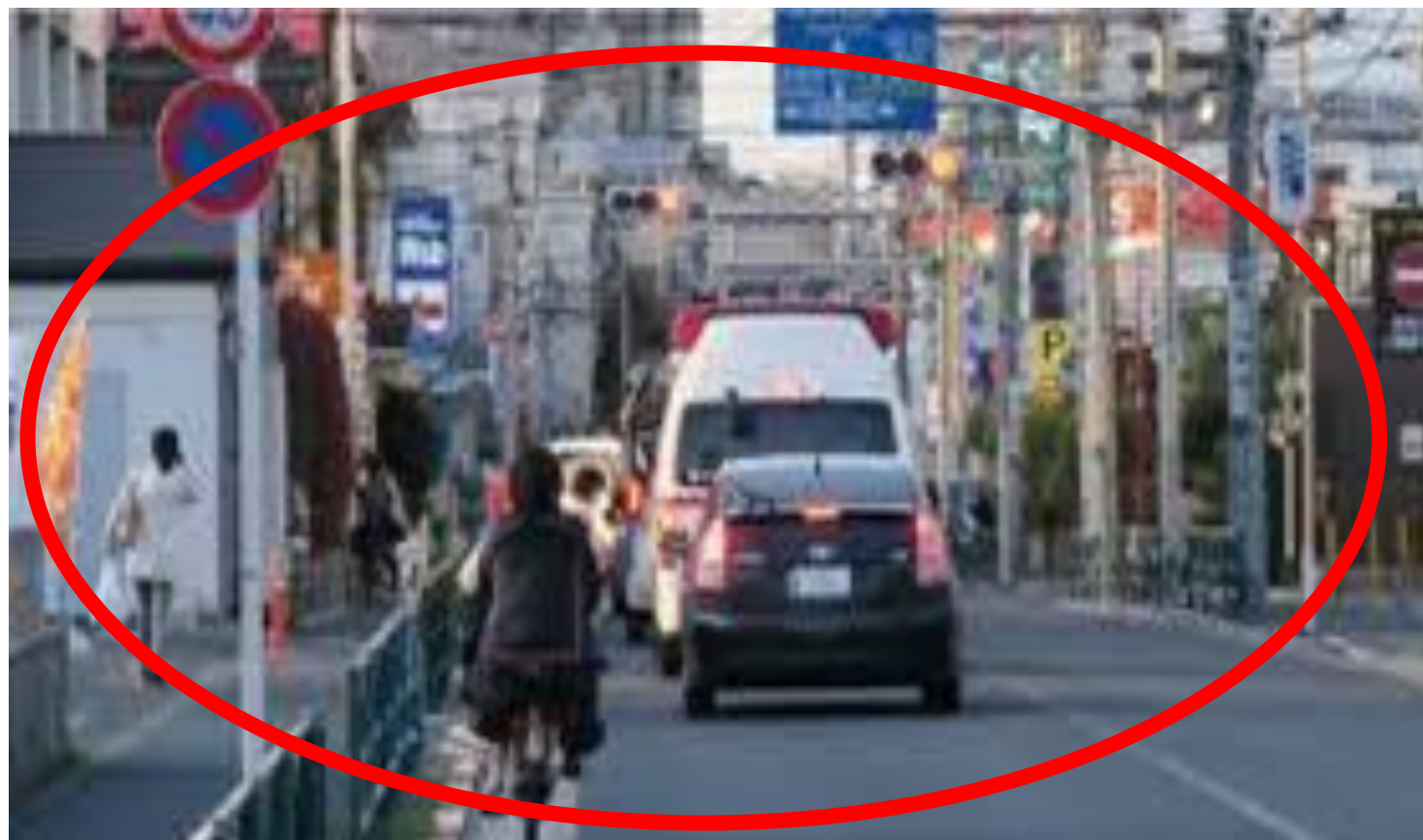
*有効視野…視野の範囲の中でも、鮮明に物事が見える範囲
視覚探索能力…特定の刺激を目で追って探す力

自身の健康チェック



有効視野が狭いと目の前の情報が少ない

自身の健康チェック



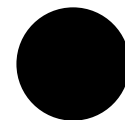
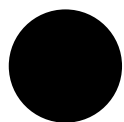
有効視野が広いと目の前の情報が多く判断できる
吉報：有効視野は訓練で広がると言われている

自身の健康チェック

以下のスライドは参考として提示させていただきます。
課題の内容や種類は変更をしてご使用下さい。

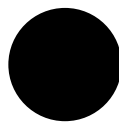
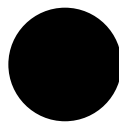
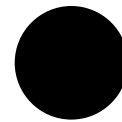
●は何個？

(制限時間 2秒)



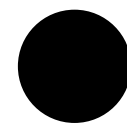
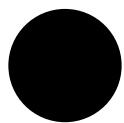
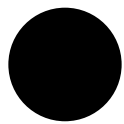
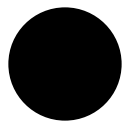
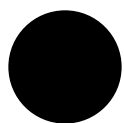
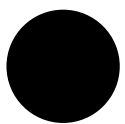
●は何個？

(制限時間 2秒)



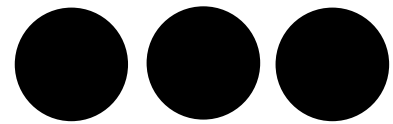
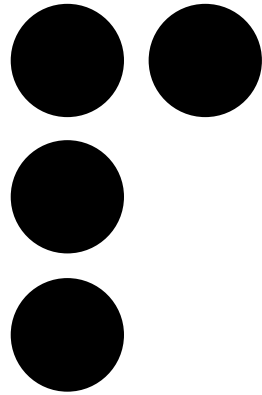
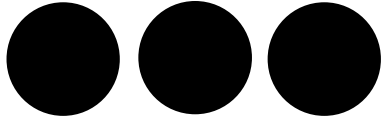
●は何個？

(制限時間 2秒)



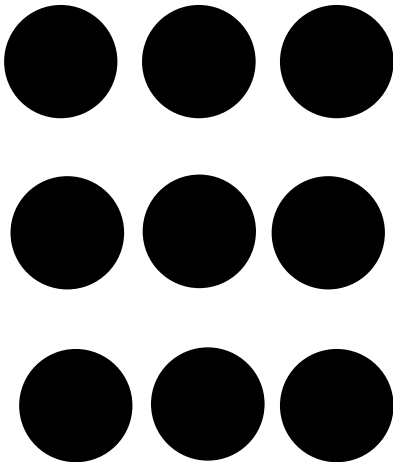
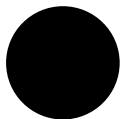
●は何個？

(制限時間 2秒)



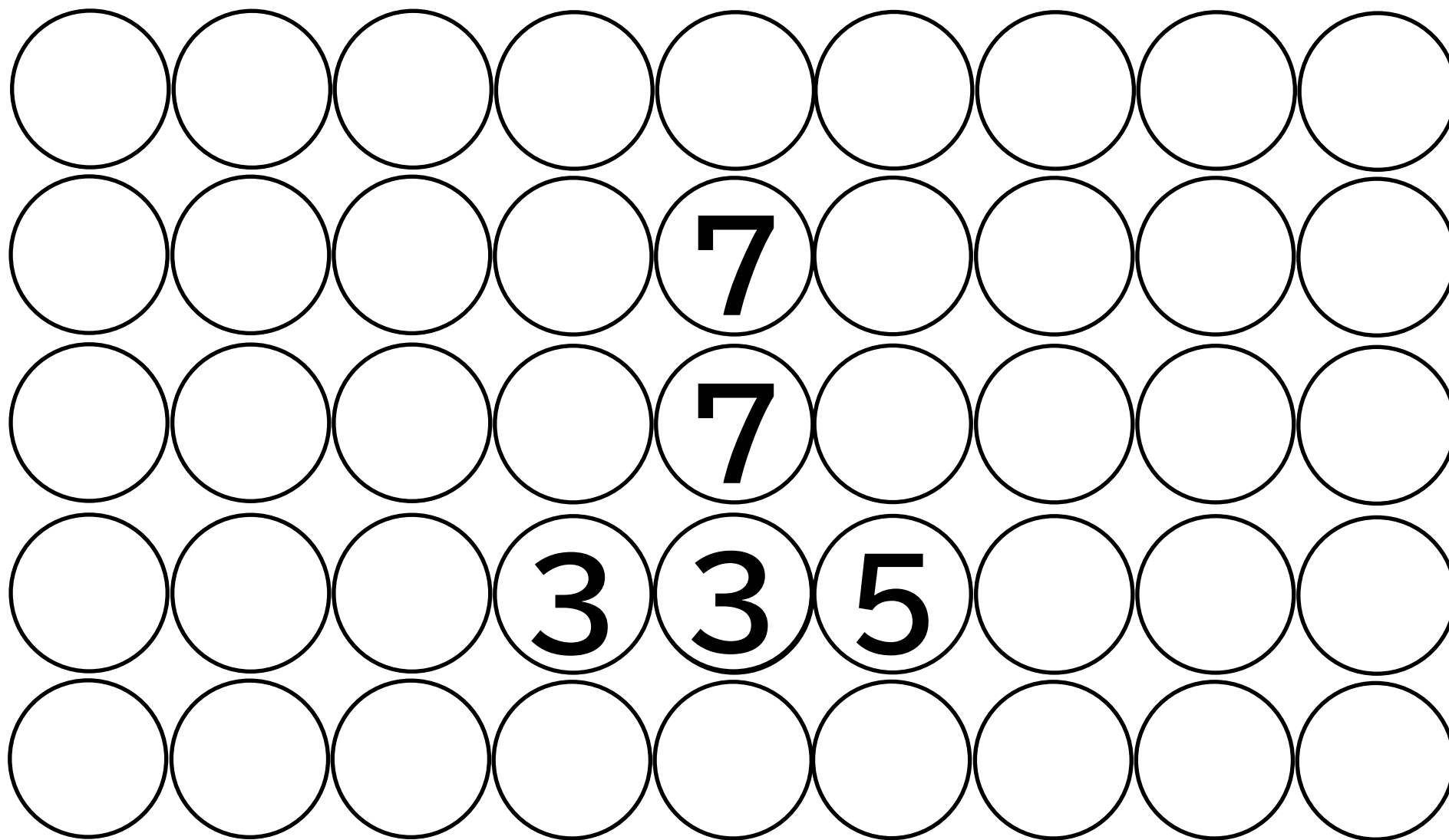
●は何個？

(制限時間 2秒)



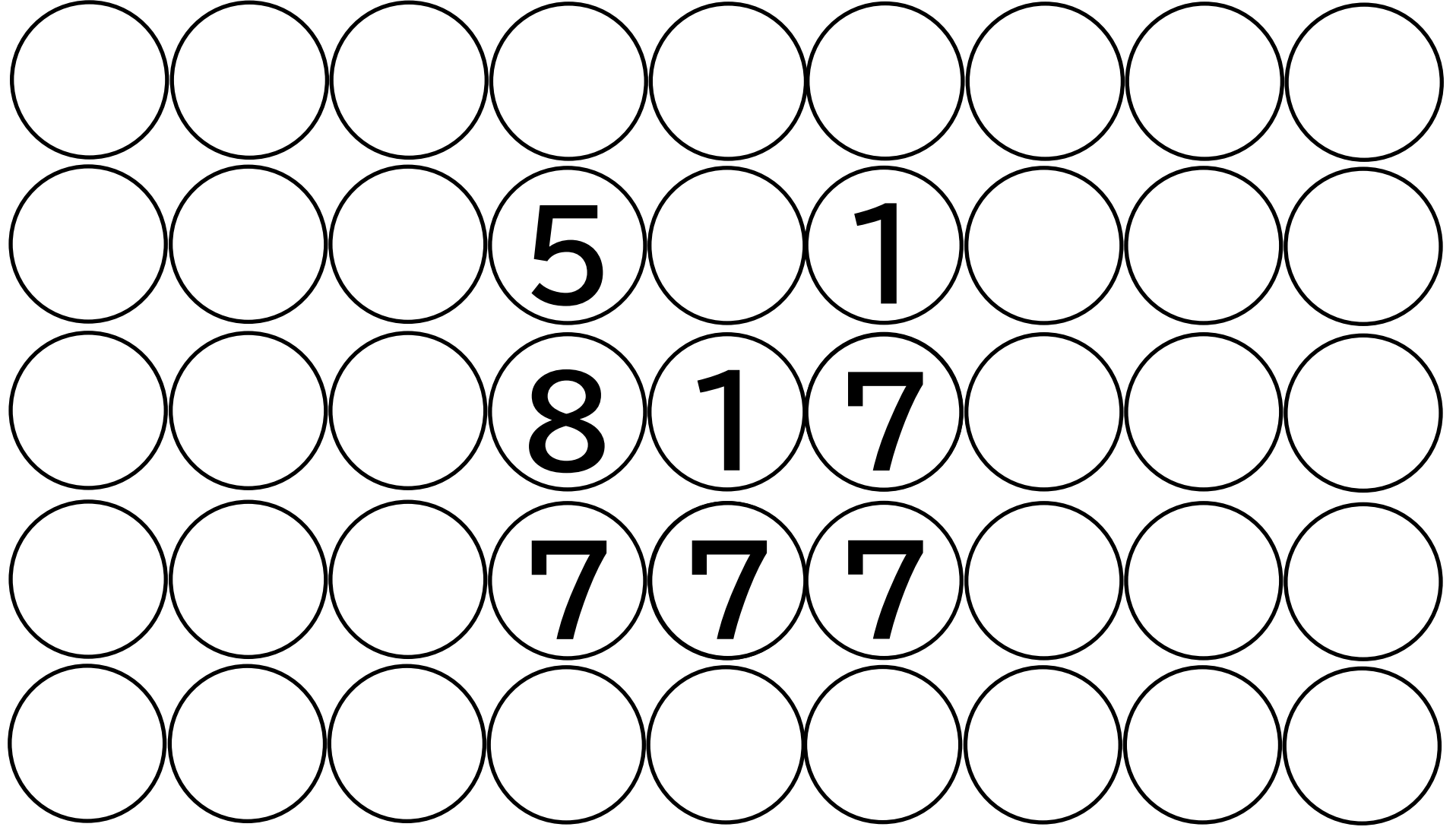
3は何個？

(制限時間 2秒)



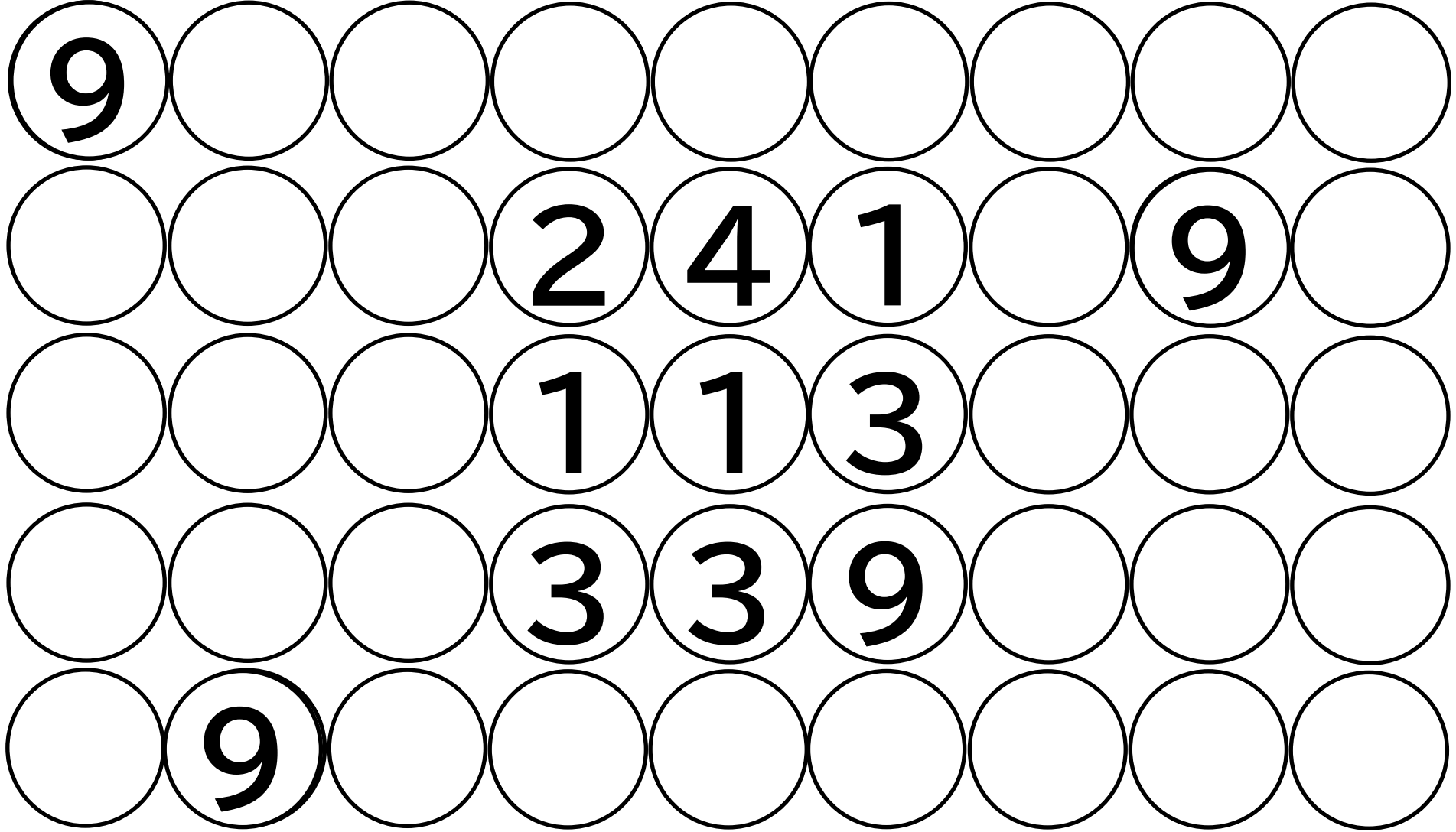
7は何個？

(制限時間 2秒)



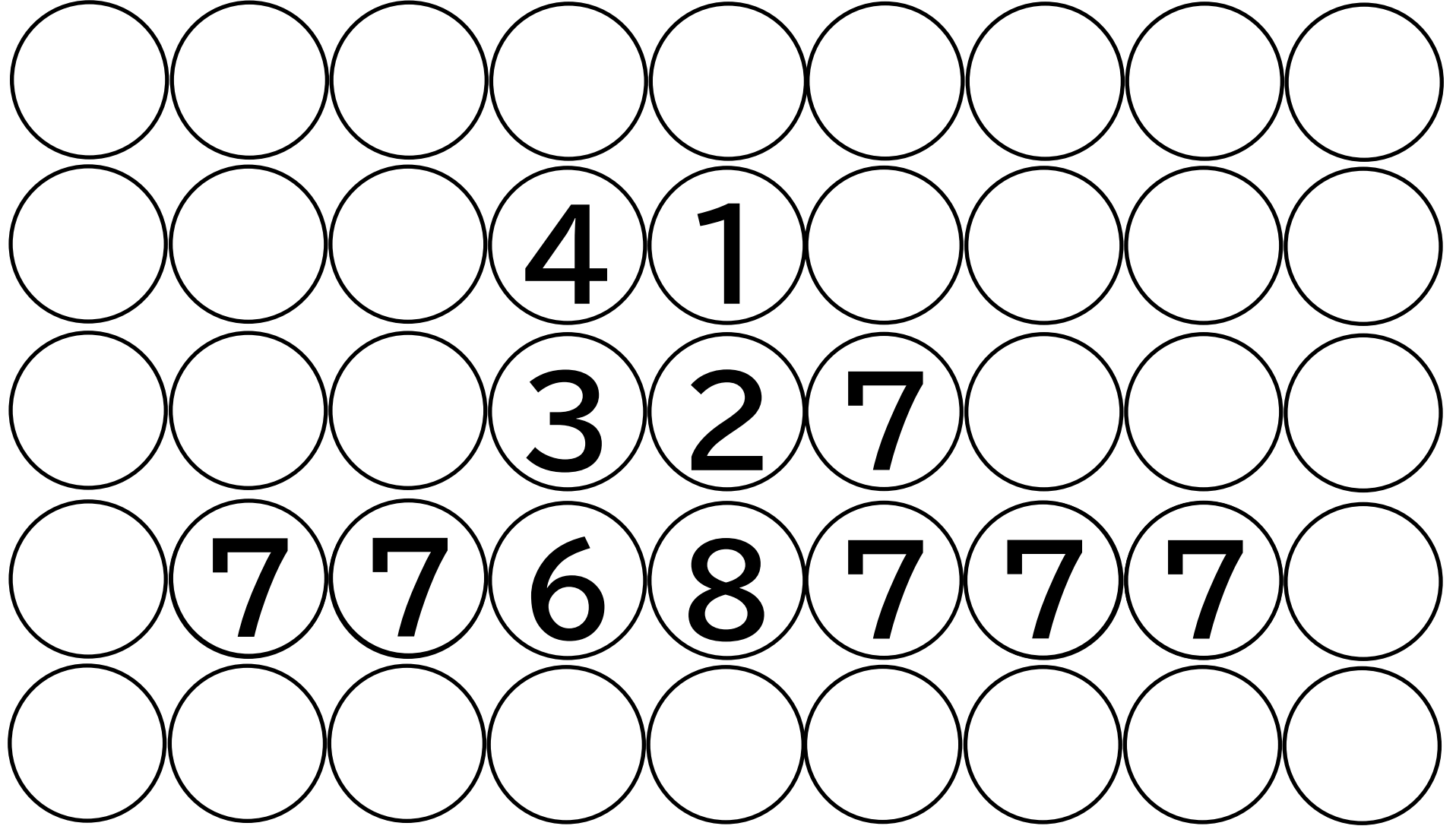
9は何個？

(制限時間 2秒)



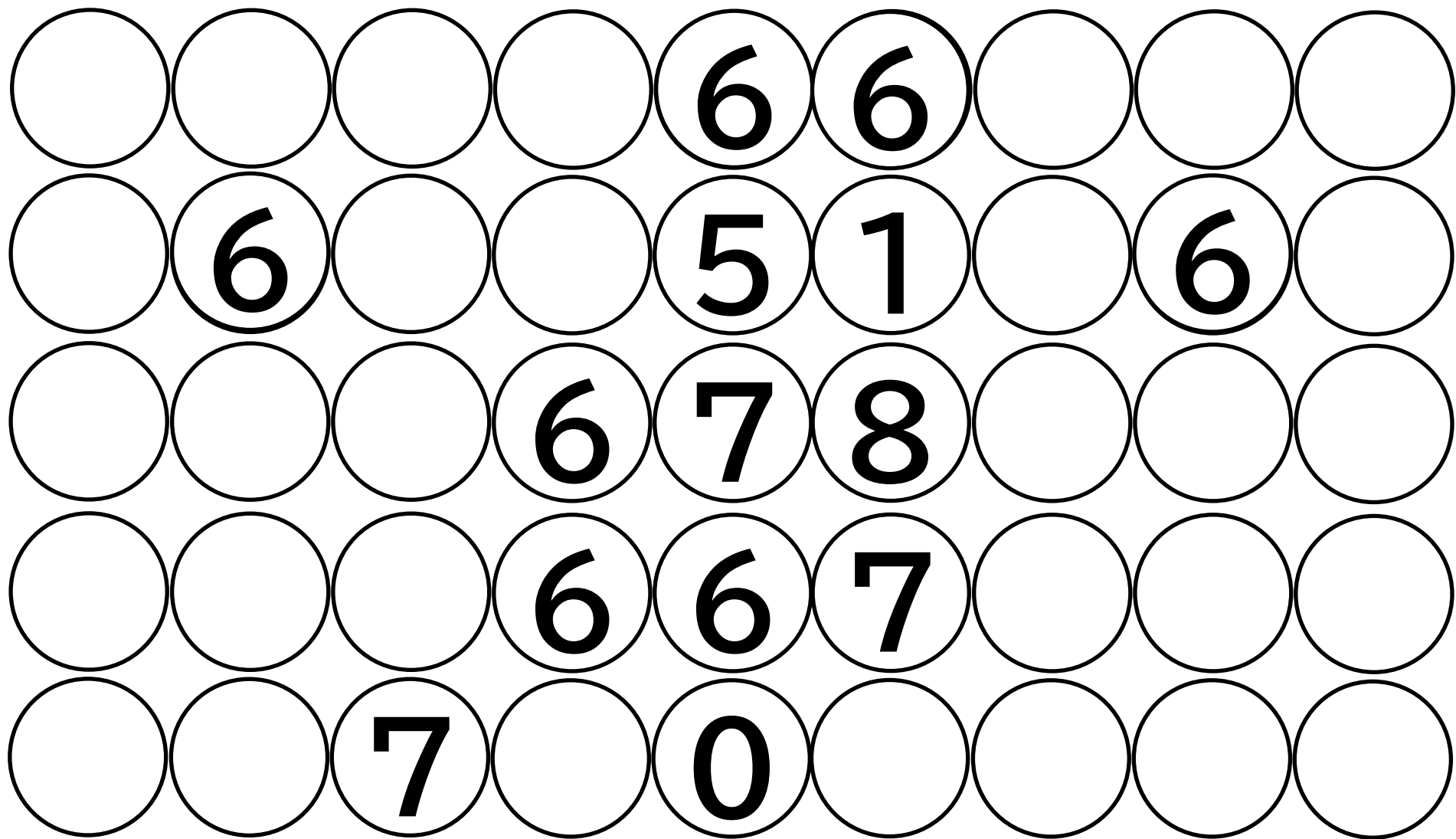
7は何個？

(制限時間 2秒)



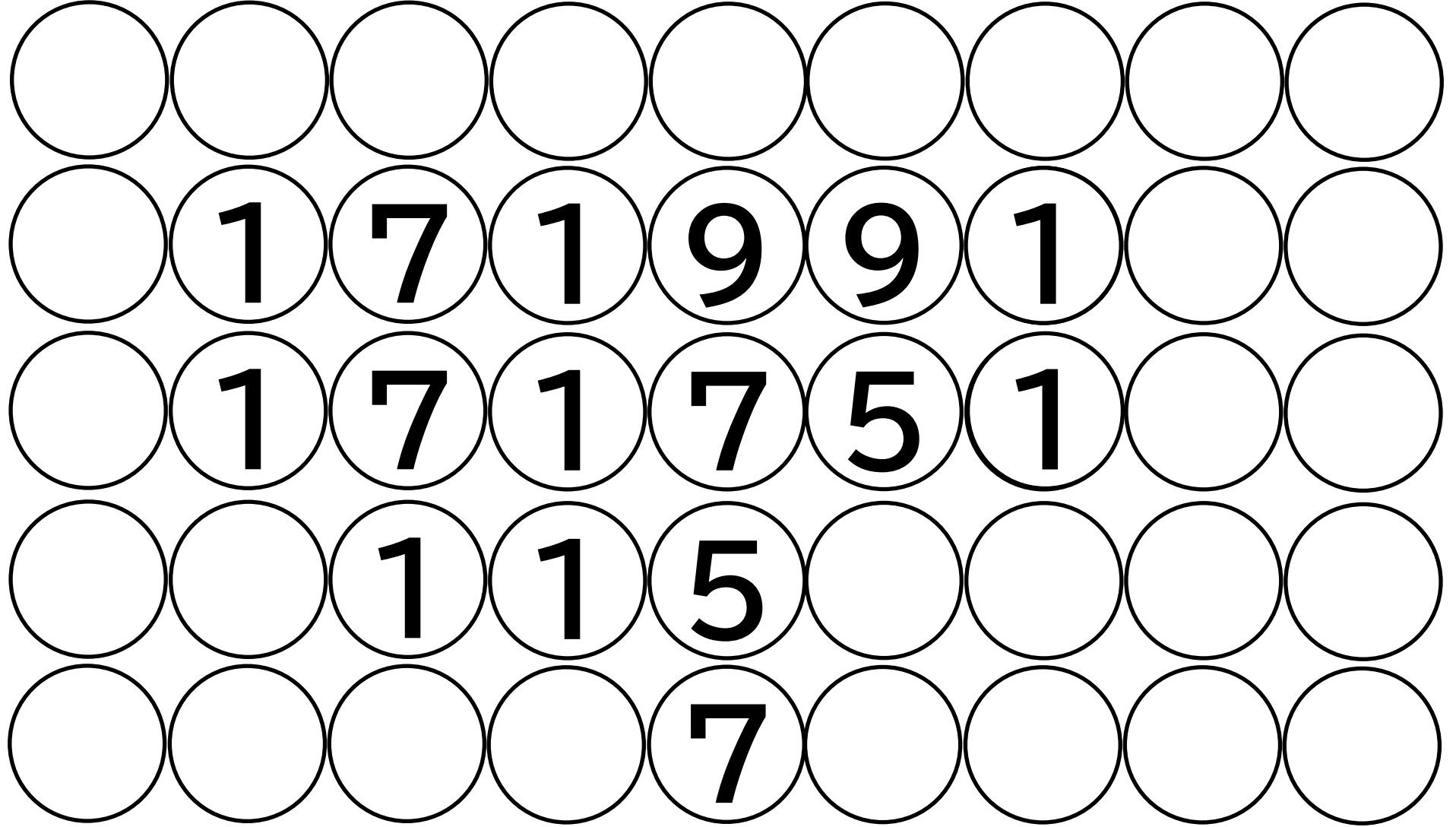
6は何個？

(制限時間 2秒)



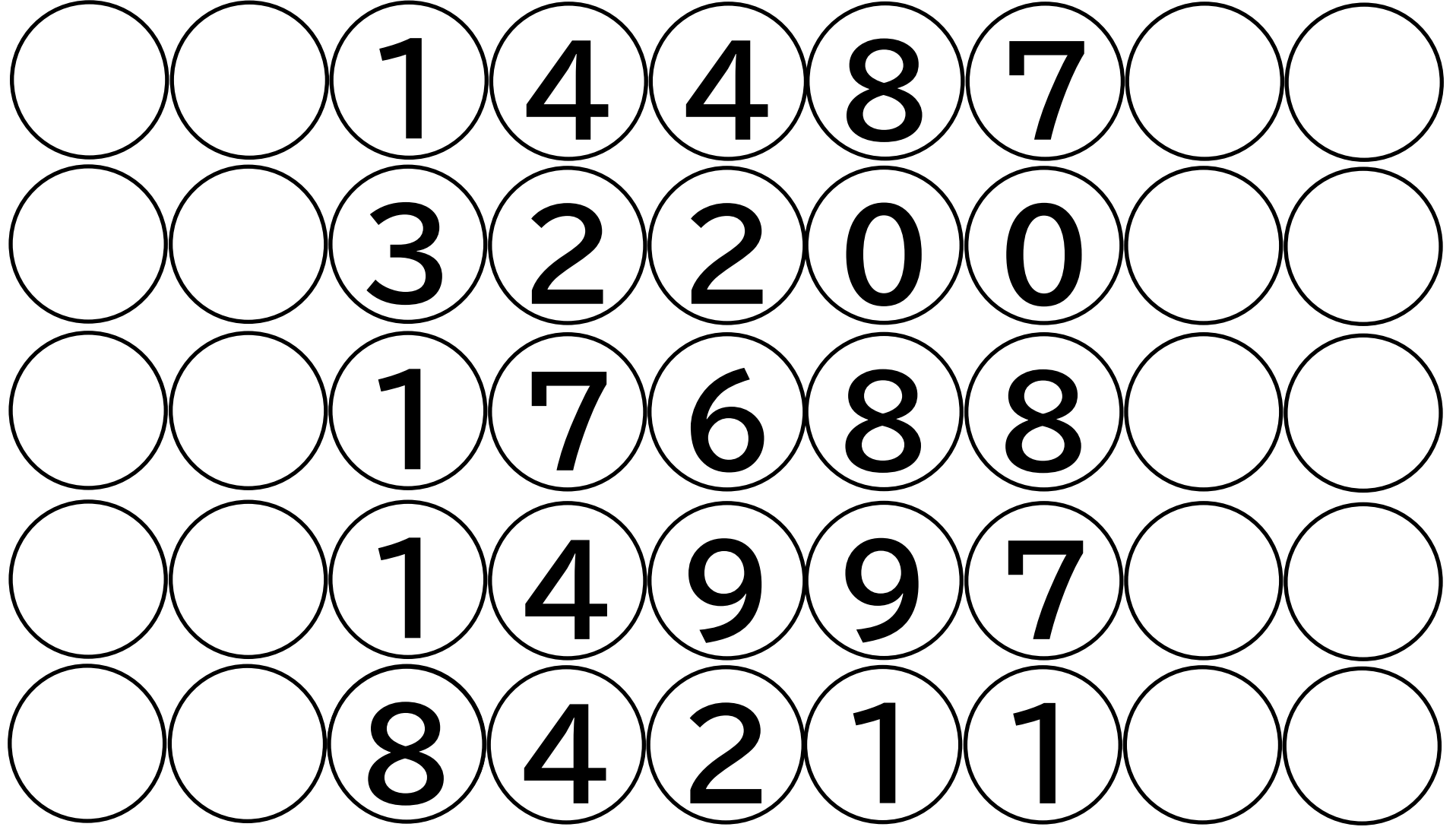
1は何個？

(制限時間 2秒)



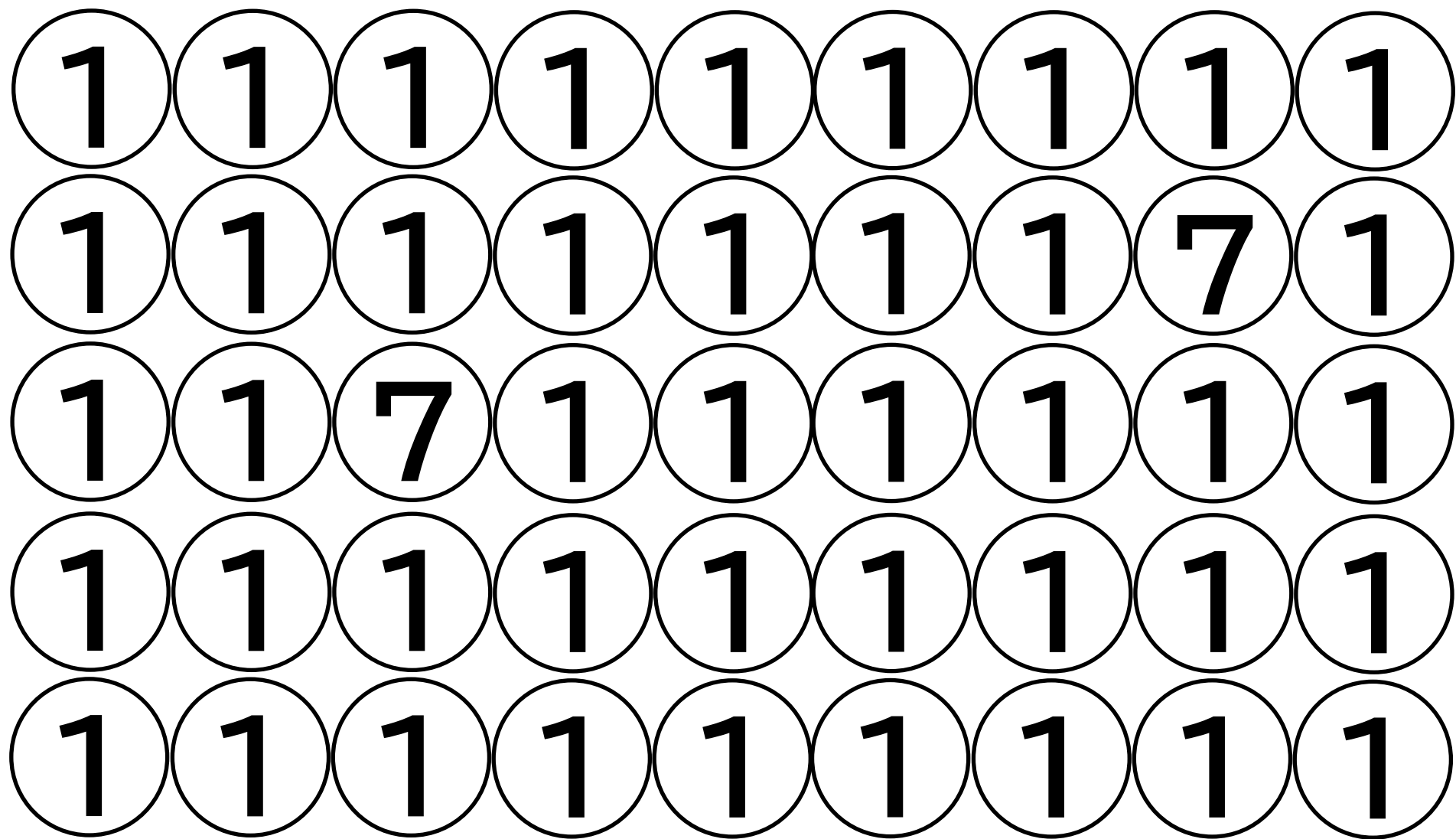
8は何個？

(制限時間 2秒)



1は何個？

(制限時間 2秒)



自身の健康チェック

体の力

頭の力

サロンに通い、体操や会話を通して
体と頭の力を活性化していきましょう

気にしてみよう身近な道路

資料作成されるOTの方へ

ぜひ、その地域で事故が多発している箇所をを警察等で聞き調べてご記入ください。

交通事故多発交差点を掲載し、よく通る方はこの交差点での移動を気を付けて下さいなどお伝えいただけたらと思います。