



市場文化会館だより



いかがお過ごしですか

高齢ドライバーのための安全運転

人間の集中力は、40歳過ぎをピークに低下していき、また認知機能は50歳頃から低下し始めます。

そこで、安全に運転を続けるためのポイントを紹介します。

運転前にできること

- ① 朝、昼食後などは、ストレッチや軽いウォーキングをして、体と脳を活性化させてから運転する。
- ② 70歳以上の場合は、高齢運転者標識を付ける。
- ③ 出発前に道順を確認する、交通量の多い道はなるべく避ける。
- ④ 体調がいつもと違うと感じたら運転を控える。
- ⑤ 運転前に精神的に不安定な状態にならないよう努める。
- ⑥ 雨の日や日没後は運転を控える。
- ⑦ 運転席に座ったら、左足をフットレストにしっかり置く。
そうすると、運転中にたどしい姿勢が維持されやすい。

運転中はここに注意



- ① 周囲の状況を常に確認する。同乗者も一緒に周りを見るようにする。
- ② 左右、前後の確認は声を出しておこなう。運転に支障がなければ動作も。(指先確認など)

運転技能を退化させないためのスポーツ



- ① 視野と注意力を鍛える。(卓球、テニス、バドミントン、フットサルなど)
- ② 判断力と反応速度を保つ。(バスケットボール、テニスのダブルス、ラケットボール系全般)
- ③ 体幹と姿勢を整える。(ウォーキング[おすすめ]、スイミング、軽い筋トレなど)

高齢ドライバーによる事故の要因



- ① 病気や加齢による脳や体の衰えが挙げられます。脳の処理能力が低下すると、交差点など複数の情報を一瞬で判断しなければならぬ状況で、正しい判断ができなくなってしまい大変危険です。また、アクセル、ブレーキの踏み間違いに気づいても、体がすぐに反応できないこともあります。さらに、運転中に脳梗塞や老人性てんかんなどを発症し、重大な事故に結び付くこともあります。
- ② 運転に対する慢心です。「この道は毎日通っているから安全だろう」「対向車はきっと停止するだろう」といった「だらう運転」による事故も多くみられます。このような事故は、ていねいな運転を心がければ防げる場合があります。

60過ぎたら



運転をやめると要介護状態になるリスクが8倍に上昇します。また、高齢者から生きがいを奪うことにもなります。ですから、最初の選択は自主返納ではなく、安全運転です。

とは言え、年齢を重ねれば、誰もがいつかは安全運転が難しくなるものです。いくら気を付けて運転していても、免許証の返納など運転をやめる決断が必要になるときが必ず来ます。60歳を過ぎたら、何歳まで運転するか、どういう状況になったら返納するかをあらかじめ決めておくことをおすすめします。

事故を起こせば、人命が失われるかもしれませんし、被害者やその家族、自分、その他多くの人に不幸をもたらしてしまいます。

参考文献 『75歳を越えても安全運転できる運転脳を鍛える本』(朴 啓彰)
『運転寿命を延ばす50代からの安全運転の心得』(時野 学)



(警察庁)