

一年で一番冷え込む季節になりました。どうしても外出する機会が少なくなり、運動不足になりがちです。

自宅にいてもラジオ体操や、テレビ体操といった手軽な運動を習慣にして、少しでも体を動かしましょう！



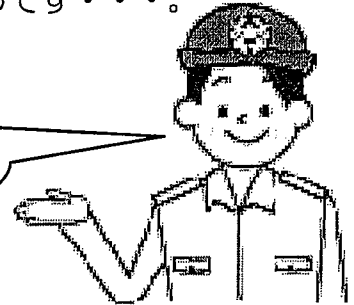
高齢者の自動車運転事故を防ぐには・・・

高齢者が運転して起きた、痛ましい事故が増えています。高齢者の運転事故を防ぐにはどうしたらよいのでしょうか。

平成29年度の65歳以上が起こした交通事故は5867件と事故全体に占める割合の約18%を占めています。

免許を保有する高齢者は10年前の2倍近くに増えていますので、件数が増えているのはある意味当然なのですが、高齢者の交通事故の多くには共通する原因があるようです・・・。

高齢者の事故原因はどんなものが多いのでしょうか？

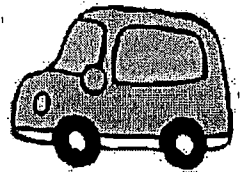


その1 運転操作の不適

ブレーキとアクセルを踏み間違える、ハンドルを切れないといった運転操作不適が多くなっています。

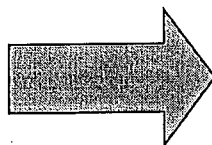
その2 一時停止違反

停止線の見落としなど一時停止違反による事故が多くなっています。



年齢を重ねると、運転に必要なとっさの動作や、複雑な動作がスムーズに出来にくくなってきます。さらに、記憶力や集中力、位置関係を把握するといった認知機能が低下すると、場所が分からなくなる、同時に2つのことが出来なくなる、注意力がなくなるといったことが起きてくる可能性があります。

高齢者の事故原因



認知機能 低下

身体の機能 低下

そこで75歳以上の方が運転免許を更新する際には、認知機能検査を必ず受けることになっています。

この検査では ◆認知機能が低下しているおそれがある ◆認知機能が少し低下しているおそれがある ◆認知機能低下のおそれがない という3段階に分けられるのですが、検査後、それぞれが半年以内に事故を起こした件数をみると、**認知機能が低下しているおそれのある人に事故が多い** ことが分かりました。

75歳未満で認知機能の低下がみられる人の中には、自ら警察に相談し、免許を自主返納する人もいらっしゃるようです。しかし、認知機能の低下は本人に自覚がない場合もありますから、家族や周囲の人が気づいて、危険な場合には運転をやめるよう促すことも大切です。

★運転時に分かる認知症の兆候

1. センターラインをはみだす。
2. ブレーキ操作が遅くなる。
3. 車間距離が短くなる。

(参考・引用 くらし◇解説 NHK・警視庁ホームページより)

今月のお知らせ

認知症模擬演技者とのロールプレイを通して認知症の方の気持ちを知り、寄り添い方を考える講座です。

みなさんが実際に接してみて、それぞれの立場で気付いたこと、考えたことを話し合いながら学びます。

認知症を知り認知症の方が 「安心できる」接し方を学ぼう

日時:2月23日(土) 午後1時30分~3時30分

場所:昭島市保健福祉センター(あいぼっく) 4階

対象:認知症の方を介護されている家族または認知症サポーター養成講座を受講された方

講師:特定非営利法人アビリティクラブたすけあい認知症模擬演技者研究会

定員:40人(申込順)無料

○問合せ・申込み

昭島市保健福祉部介護福祉課地域包括ケア担当

電話 (544)-5111 内線 2144・2174

