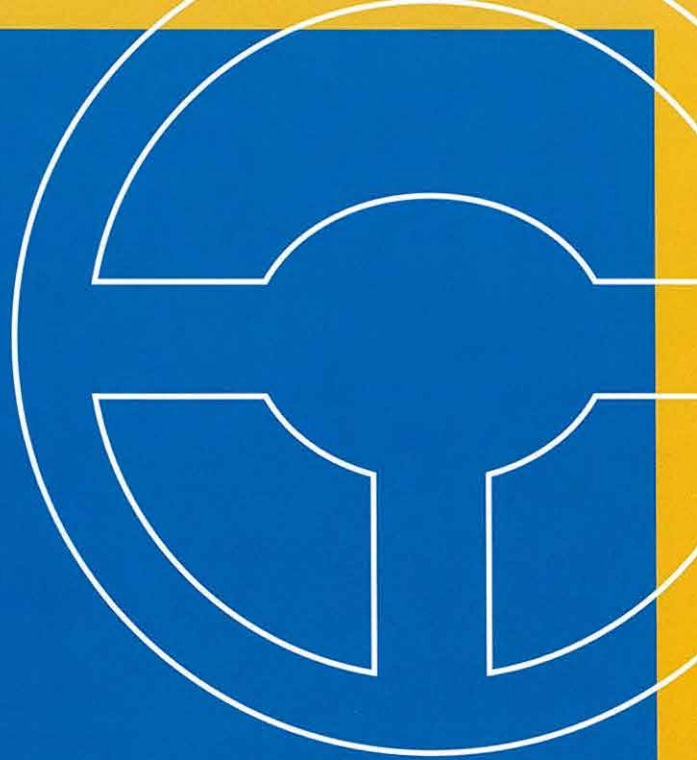


HONDA



いつまでも元気に運転を続けるために

# 健康 ドライブ読本



監修: 溝端光雄  
東京都老人総合研究所  
社会参加・ヘルスプロモーション  
研究チーム 研究副部長



## はじめに

この小冊子は、高齢ドライバーのみなさまに、クルマの安全運転と、いきいき健康生活を続けていただくための要点を集めたものです。

10年前は難なくできたことが、だんだんむずかしくなってきた、とお感じになることがあるかもしれません。年を重ねるにつれて目が悪くなった、足が弱った、何かをするのにも反応が遅くなったなど心身に変化が起きますが、徐々に来る変化に「早く気づくためのポイント」を知り、それを補うさまざまな工夫を実践することで、安全運転を続けることが可能になります。

この小冊子は、高齢ドライバーの運転の変化とそれを補う方法についての知識や、体力面での生活習慣の改善情報、さらに最新の運転支援装置の情報なども盛り込んでいます。

8つのテーマに関する質問について答え、ご自分でご自身を点検しながら、何をどうすればいいか、ご理解いただく構成になっています。

みなさまの安全、快適な運転にお役立ていただければ幸いです。

本田技研工業株式会社  
安全運転普及本部

## はじめに 2

- 1 **あなたの生活スタイルは?** 5
  - いきいきと暮らす人は交通安全への関心が高い
  - 前向きに生きるための3つのチャレンジ
- 2 **どんなミスで事故が起きると思いますか?** 9
  - 事故を起こさないためには、見落としや発見遅れがないよう積極的に、よく見るのが大切
  - 運転とはどういうことか、あらためて考えてみましょう
- 3 **若い人と高齢者の運転は、どこが違うと思いますか?** 13
  - 年とともに、「見る(認知する)・判断する」力が変わってきます
  - ご自分で気づかなくても、加齢の影響が出てきます
- 4 **高齢者の事故で多いのはどんな事故でしょう?** 17
  - 出会い頭と追突は、高齢者が起こしやすい事故
  - 「出会い頭事故」と「追突事故」をなくしましょう
- 5 **安全運転の基本、目の働きを確認しましょう** 21
  - 年齢とともに目はこんなふうに変わってきます
  - 目の変化を補う方法をどんどん取り入れて安全に運転しましょう
- 6 **事故を防ぐには何が重要と思いますか?** 25
  - 危険予測力を上げると「見る(認知する)・判断する」力が上がります
  - 運転をする前に、車の点検だけでなく心と体のウォーミングアップもしましょう
- 7 **あなたは体を動かしていますか?** 29
  - 健康を高いレベルで維持することで運転も楽しくなります
  - 健康で運転を楽しむためにふだんから意識して体を動かしましょう
    1. 運転前のストレッチ
    2. 筋力トレーニング&ストレッチ
- 8 **あなたが必要と思う車の安全機能は何ですか?** 37
  - 視覚機能を補う
  - 判断、操作を助ける
  - 情報を得る

## この小冊子の構成

この小冊子の各テーマは4つの部分で構成されています。

### 1. 質問

**ワークシート**  
1 あなたの生活スタイルは？

**問1** 日頃から活発に活動している方は、そうでない方とくらべて長生きする率は高くなるでしょうか、それとも低くなるでしょうか？ あてはまると思うものに1つ○をつけてください。

ア. 活動的な人は、長生きする  
イ. 活動的な人は、かえって短命だ  
ウ. 活動的ということと長生きは、関係ない

**問2** 歩く速さは長生きに関係があると思いますか？正しいと思うものに1つ○をつけてください。

ア. 速く歩ける人は、長生きする率が高くなる  
イ. 速く歩ける人は、長生きする率が低くなる  
ウ. 歩く速さは、長生きすることと関係ない

**問3** あなたの考えは次のどれに近いでしょうか？いくつでも○をつけてください。

ア. 人生は年を取るほど悪くなる  
イ. 去年と同じかそれ以上に元気がある  
ウ. 年を取って役立たずになった  
エ. 年を取るとは若いときに考えたより、よい

質問に答えながら、健康で安全な運転について考えていただきます。

### 2. 解説

**ワークシート**  
1 解説

**問1-ア** 活動的な人は、長生きする  
高齢者を対象にした10年間の追跡調査によると、右の表のように、活動性が高いと、男女とも生存率が高いという結果が出ています。みなさまのように、自動車を使って、専ら活動や趣味の時間など、目的性にお出かけになる方は活動的です。長生きされる割合が高くなります。

**問2-ア** 速く歩ける人は、長生きする率が高くなる  
高齢者を対象にした4年間の追跡調査によると、もっとも速く歩いたときの速さが時速1m(時速3.6km/h)を下回ると、死亡率が高くなる傾向がわかりました。速く歩いて活動的なの方が体力があり、長生きできるといえます。

**問3** イとエを選んだ人は、人生に前向きな方です。前向きな人は、交通安全教育を受けたことに積極的だという調査結果がわかります。あなたがアやウを選んだとしても、ウ、交通安全教育に積極的に参加しているのですから、自分が思う以上に、前向きな人生を送る方がよいです。

質問の答えと解説のページです。グラフや図を使って、わかりやすく解説します。

### 3. まとめ

**ワークシート**  
1 まとめ

いきいきと暮らす人は交通安全への関心が高い

前向きに生きると、どんな効果が出てくるか

前向きな人は、心身の健康を維持し、長寿社会でよい人間関係を築くのに役立ちます。よい人間関係を築くことは、健康でも長生きでも大切なことです。前向きな人は、交通安全教育を受けたことに積極的だという調査結果がわかります。

身体への効果	心への効果	人間関係・社会生活への効果
・体力の向上 ・健康づくり ・生活習慣病の予防 (肥満、糖尿病、高血圧症、脂質異常症、高尿酸血症、心臓病、骨粗鬆症)	・心の健康づくり ・ストレスからの解放 ・生活の満足感 ・健康寿命の延長 ・笑顔、関心の高まり	・社会的関心の高まり ・家族とのよい関係づくり ・地域社会でのよい人間関係づくり

よい人間関係をつくる人は、交通安全でも見知らぬ人を大切に考えられることができる

今年している事に満足する人、交通安全の行きたい人、人生への前向きにこだわっている人、前向きに暮らす人は、長寿に繋がります。前向きに暮らす人は、健康で安全な運転を続けるために役に立つ具体的な方法を紹介します。

それぞれの章で知っていただきたいことをまとめています。

### 4. 今から実行しましょう

**ワークシート**  
1 今から実行しましょう

前向きに生きるための3つのチャレンジ

**■ 体を動かそう**

- 先ず歩けよう。歩くことは、からだから動かすことだ。
- 散歩だけでなく、運動や趣味、旅行なども体を動かすことにつながります。(7章参照)

**■ 新しいことに挑戦する**

- 新しいことに挑戦しよう。趣味や習い事、新しいことを見つけ、集中することが力を生み出します。
- 市、町、村など地方自治体の「高齢者」など分科会、市内各所に「いきいき」センター、高齢者、若者、子ども、家族、高齢クラブ、旅行など、興味を持ってから参加してみよう。
- 地元の高まり(祭り、盆踊り、ラジオ体操など)に参加しよう。

**■ 友達とのつきあいを大切にしましょう**

- 同窓会、クラス会には積極的に参加しよう。
- 電話などで連絡し合い、楽しくお茶を飲んだりしよう。
- 同窓会などでは、みんなで旅行や集まり、料理教室など楽しい時間を過ごそう。

健康で安全な運転を続けるために役に立つ具体的な方法を紹介します。

## ワークシート

# 1

## あなたの生活スタイルは？

### 問1

日頃から活発に活動している方は、そうでない方とくらべて長生きする率は高くなるでしょうか、それとも低くなるでしょうか？ あてはまると思うものに1つ○をつけてください。

- ア. 活動的な人は、長生きする
- イ. 活動的な人は、かえって短命だ
- ウ. 活動的ということと長生きは、関係ない



### 問2

歩く速さは長生きに関係があると思いますか？正しいと思うものに1つ○をつけてください。

- ア. 速く歩ける人は、長生きする率が高くなる
- イ. 速く歩ける人は、長生きする率が低くなる
- ウ. 歩く速さは、長生きすることと関係ない



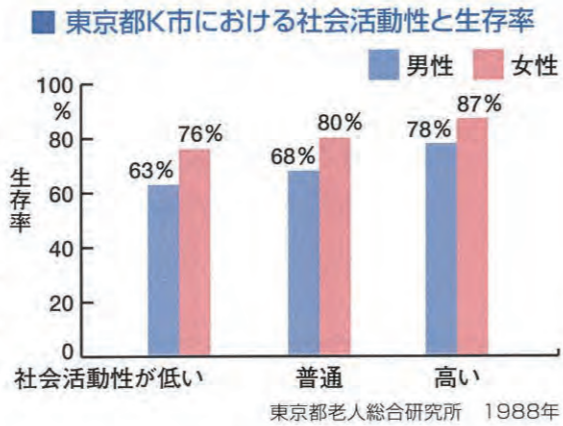
### 問3

あなたの考えは次のどれに近いでしょうか？いくつでも○をつけてください。

- ア. 人生は年を取るほど悪くなる
- イ. 去年と同じかそれ以上に元気がある
- ウ. 年を取って役立たずになった
- エ. 年を取るとは若いときに考えたより、よい

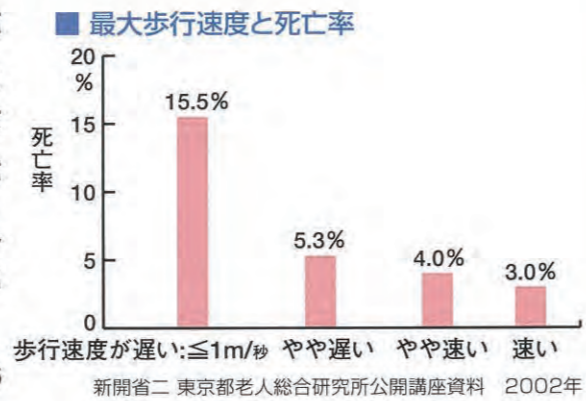
### 問1-ア 活動的な人は、長生きする

高齢者を対象にした10年間の追跡調査によると、右の図のように、活動性が高いと、男女とも生存率が高いという成果が出ています。みなさまのように、自動車を使って、奉仕活動や趣味の講座など、前向きにお出かけになる方は活動的です。長生きされる割合が高くなります。



### 問2-ア 速く歩ける人は、長生きする率が高くなる

高齢者を対象にした4年間の追跡調査によると、もっとも速く歩いたときの速度が秒速1m(時速3.6km)\*を下回ると、死亡率が急に高くなるのがわかりました。速く歩けて活動的な人の方が体力があり、長生きできるといえます。

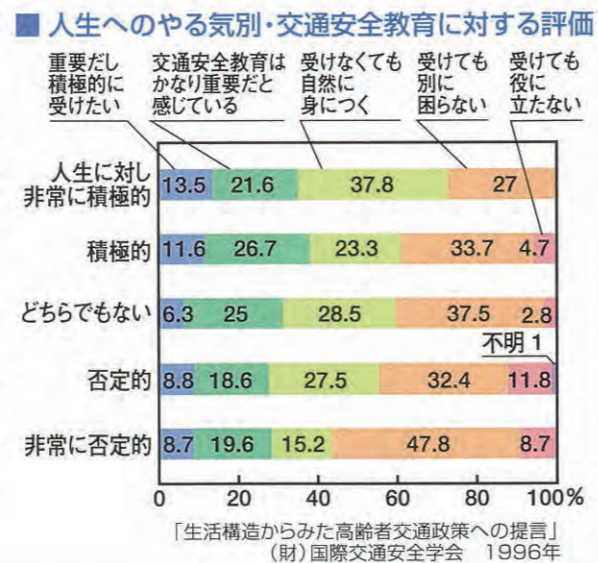


\*朝の通勤時に急ぎ足で歩く人の平均速度は秒速1.5~1.6m(時速5~6km)。急ぎ足の人が10m進むとき、秒速1mの速度の人は、7mくらい進むことになります。

### 問3

イとエを選んだ人は、人生に前向きな方です。前向きな人ほど、交通安全教育を受けることに積極的という調査結果があります。

あなたがアやウを選んだとしても、今、交通安全教育に積極的に参加しているのですから、ご自分が思う以上に、前向きな人生観をお持ちなのです。



## いきいきと暮らす人は交通安全への関心が高い

### 前向きに生きると、どんな効果が出てくるか

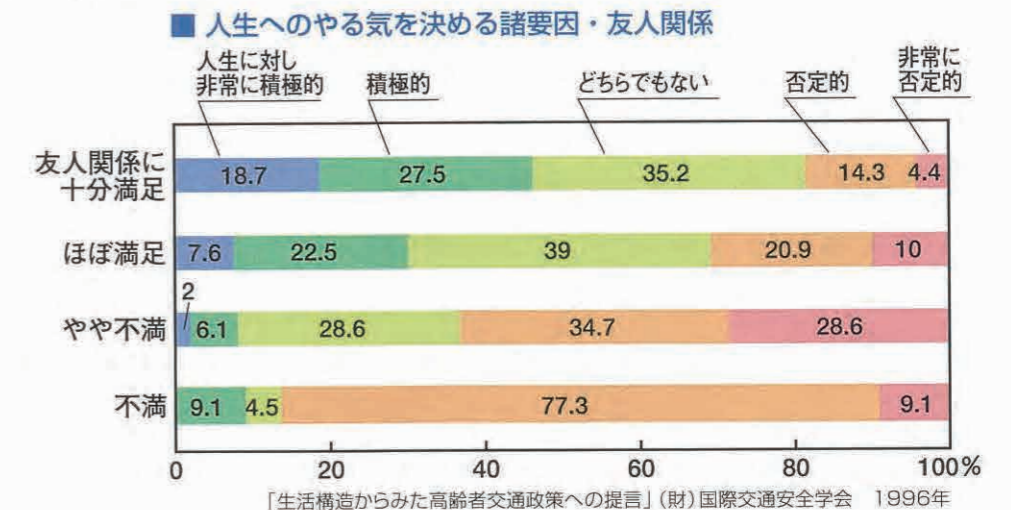
前向きな人生観は、下の表のように、健康な心と体をつくり、地域社会ではよい人間関係をつくるのに効果を発揮します。よい人間関係をつくれる力は、運転でも活かされます。相手の動きをよく見る、相手に情報を送る、ひとりよがりの運転はしないなど、他者とのコミュニケーションが上手に取れます。

体への効果	心への効果	人間関係、社会関係への効果
<ul style="list-style-type: none"> <li>・体力の向上</li> <li>・健康づくり</li> <li>・生活習慣病の予防 (肥満、糖尿病、高血圧症、高脂血症、脳血管障害、心臓病、骨粗しょう症)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・心の健康づくり</li> <li>・ストレスからの解放</li> <li>・生活の満足感</li> <li>・健康的な生活感</li> <li>・興味、関心の高まり</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・社会的関心の高まり</li> <li>・家族とのよい関係づくり</li> <li>・地域社会でのよい人間関係づくり</li> </ul>

### よい人間関係をつくれる人は、交通場面でも見知らぬ人を大切に考えることができる

今住んでいる場所に長く暮らす人や、友達との行き来の多い人ほど、人生への意欲の高いことがわかっています。

住み慣れた場所に長く暮らす人は、地元で話せる友人がいて、悩みごとをお互い話し合ったり、なぐさめ合うなど孤独感をなくすことができます。老人クラブなどの集まりに参加する人は、親しい友達がつくれ、生活への満足感が生まれます。よい人間関係ができることで、相手のことを考え、いたわろうという気持ち生まれ、安全意識も向上します。



# 1

## 前向きに生きるための3つのチャレンジ

いろいろなことに積極的で、活動的な人ほど健康で長生きします

今から実行  
しましょう

### ■ 体を動かそう

- ・元気な体づくりには、ふだんから体を動かすことが大切です。
- ・散歩だけでなく、家事や庭いじりなども体を動かすことにつながります。  
(7章参照)



### ■ 新しいことに挑戦する

- ・新しいことに挑戦しましょう。趣味など興味のあることを見つけ、集中することが活力を生みだします。
- ・市、町、村など地方公共団体の「広報だより」などの催し欄、案内欄によく目を通し、料理教室、ダンス教室、俳句・短歌、美術クラブ、旅行など、興味を持ったら気軽に参加してみましょう。
- ・地元の集まり(祭り、盆踊り、ラジオ体操など)に参加しましょう。また、パソコン、デジカメ、携帯電話などを日常生活に活用してみましょう。



### ■ 友達とのつきあいを大切にしましょう

- ・同窓会、クラス会には積極的に出ましょう。
- ・電話などで連絡し合い、楽しくお茶を飲んだりしましょう。
- ・同窓会などでは、みんなで旅行や俳句、短歌、料理教室など新しい計画を考えましょう。

# 2

## どんなミスで事故が起きると思いますか？

問1

交通事故は「見る(認知する)」→「判断する」→「操作する」の中のミス(失敗)で起きます。  
ミスが起きやすいと思う順に四角の中に1、2、3と番号をつけてください。

- 見る(認知する)       判断する       操作する

問2

「見る(認知する)」についておたずねします。  
運転に欠かせない「見る」とは、次のどれをさすと思いますか。  
いくつでも○をつけてください。

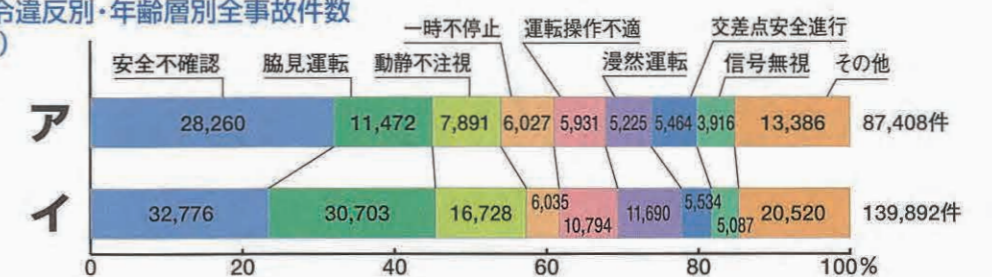
- ア. 前の車との距離、周囲の車の走り方、路面の状態など、あなたの運転に関係ありそうなものを見る
- イ. 速度計など計器類をチェックするためを見る
- ウ. ルームミラーなどを使って、後方など見えないところを見る
- エ. 見落としや間違っ見ていないか、確認するためを見る
- オ. 事故になりそうな危険なことがないか、注意しながら見る
- カ. 気になるもの(歩行者、自転車、車など)の動きをとくによく見る

問3

下のグラフは、第1当事者(過失の重い人)として事故を起こしたときの主な違反8つを、若者と高齢者で比べたものです。

1. グラフのアとイのどちらのが高齢ドライバーだと思いますか？  
○をつけてください。      ア      イ
2. 高齢ドライバーでは、「操作」に関する違反は主な8つの違反のうち何番目に多いですか？  
(      番目)

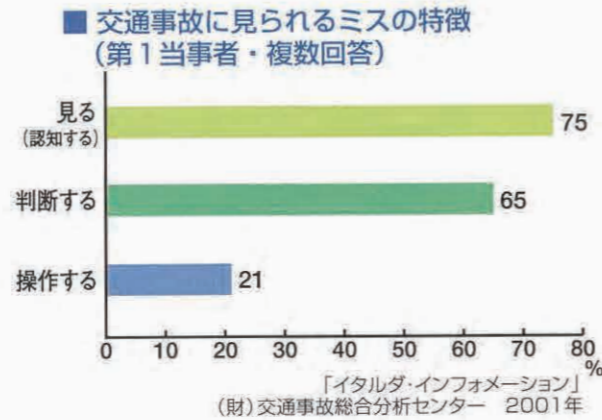
■ 四輪車の法令違反別・年齢層別全事故件数 (第1当事者)



**問1-1位「見る(認知する)」、2位「判断する」、3位「操作する」**

ドライバーはどんなミス(失敗)をして交通事故で加害者になるかを調べた研究があります。

「見る(認知する)」過程のミスが75%と最も多く、ついで「判断する」過程のミスが65%。「操作」ミスは21%です。「操作」に入るまでのミスが事故に大きな影響を与えています。



**問2-全部に○**

運転に必要な「見る(認知する)」とは、

- ① いろいろな情報を取るために見る  
—アは車の外、イは車の中、ウは後方や左右の側方の情報
- ② 自分の判断が正しいか、誤認がないか、もう一度確認するために見る —エ
- ③ 自分に危険をもたらすものがないか、とくによく見る —オ、カ  
のように、車を安全に運転するのに必要な情報を取る行為をいいます。

**問3の1-ア 問3の2-5番目**

問3のグラフからは次のことがいえます。

**【高齢ドライバーと若者に共通する違反】**

- ・ 高齢者も若者も、「安全不確認」、「脇見運転」、「動静不注視」\*1、「一時不停止」など、主な違反8つのうち7つまでが「見る(認知する)」「判断する」に関係しています。
- ・ 高齢者も若者も、「運転操作」に関係しているのは、5番目の「運転操作不適」\*2だけです。

**【高齢ドライバーと若者ドライバーの違反の比較】**

- ・ 高齢ドライバーは、若者に比べて「脇見運転」は少なく、それだけ慎重に運転しているといえそうです。
- ・ しかし、高齢ドライバーは若者に比べ、進む方向や周辺に危険があるかどうか注意して見なかった「安全不確認」や、一時停止標識があるところで停まらなかった「一時不停止」が多いという結果になっています。

\*1 動静不注視……人や車の危ない動きに気づいたのに、その動きを注意して見るのを怠った違反  
\*2 運転操作不適……危険を避けるためにした車の操作が適当でなかった違反

**事故を起こさないためには、見落としや発見遅れがないよう積極的に、よく見るのが大切**

**「見る(認知する)」「判断する」ところで起きるミスが多い**

運転は、「見る(認知する)」「判断する」「操作する」の繰り返しで行われます。どの過程も大切ですが、事故になりやすいのは、「見る(認知する)」「判断する」ところでのミスです。

■ 1つの事故が起きるまでに何回ミスをするか

- ・ 調査によると、1人あたり約3回のミスをしています。
- ・ 「見る(認知する)」と「判断する」ミスが重なったり、「操作する」ミスが加わったりします。

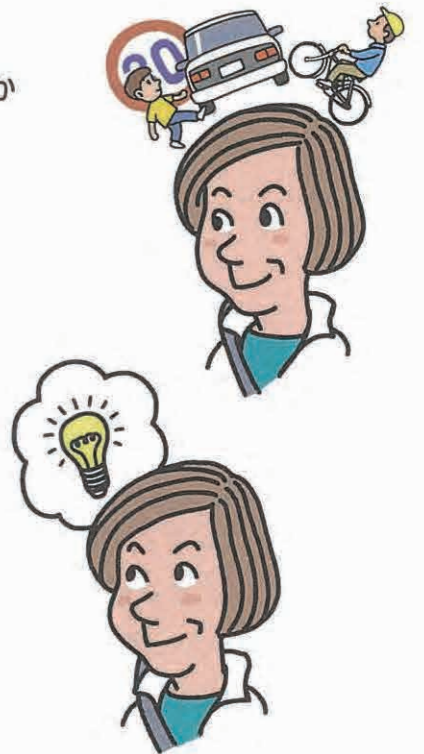
「イタルダ・インフォメーション」(財)交通事故総合分析センター 2001年

■ 「見る(認知する)」に関係することではどんなミスをしたか

- ・ 一番多いミスは、交差点で横方向から来る車やバイク、歩行者などの見落としです。
- ・ ミスの要因では以下が目立ちます。  
～「ぼんやり」(見ようと思えば見えたのに見なかった)  
～「思い込み」(すいた道だから、横道から何も出てこないだろうと思って見なかった)

■ 「判断する」ではどんなミスをしたか

- ・ 一番多いミスは、「思い込み」です。  
～「前の車が速度を上げたので、安全と判断して自分も速度を上げたら、前の車が急ブレーキをかけた」  
～「信号のある交差点で右折しようとした。対向車線の車が止まってくれたので、安心して曲がれると思って右折を始めたら、四輪車の陰からバイクが出てきた」など



**ミスは防ぐことができる**

年を取るにつれて、いろいろな動作が遅くなったり、決めるまでに時間がかかるようになります。運転でも同じです。「見る(認知する)」「判断する」能力が全体的に低下し、見ている時間、判断するまでの時間が、若いときと比べ長くかかるようになります。安全確認をしなかったり、一時停止を忘れるのも、運転への集中が欠けて、ぼんやりしたり、うっかりした結果によるものが多くなっています。

それを補うには走る速度を控えめにすることと、発見遅れや見落としがないよう、積極的によく見て、判断し、それを操作につなげていくことです(具体的な方法については、3章以下でまとめています。参考してください)。

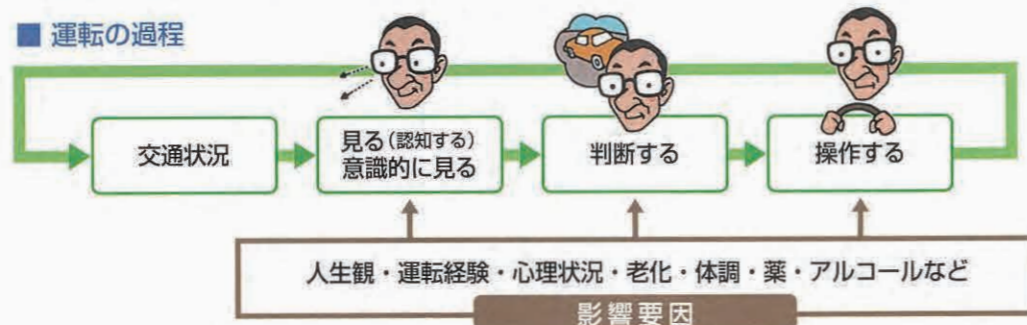
## 運転とはどういうことか、あらためて考えてみましょう

### ■ 運転は操作することと思いませんか？

運転は、ハンドルを操作したり、ブレーキペダルを踏むなど、操作が重要だと思っている方が多いようです。

じつは、運転とは下の図のように、「見る(認知する)」→「判断する」→「操作する」の繰り返しで行われています。どんなに操作がうまくても、「見る(認知する)」「判断する」がきちんとできなくては、正確な操作にはつながりません。「見る(認知する)」「判断する」の過程はとても大事です。

#### ■ 運転の過程



### ■ 運転はいろいろなものに影響されます

「見る(認知する)」→「判断する」→「操作する」運転の過程は、上図のように、運転する人の健康状態、心理状況、生きる姿勢、人生観などの影響を受けます。

よい運転をするためには、単に操作の腕を磨くだけでは不十分です。事故を防ぐには、「見る(認知する)」「判断する」ための力を高めましょう。

#### [運転に影響を与えるものの例]

人生観	たとえば「これから自分勝手に人生を楽しみたい」という人生観を持つ人と、「人に迷惑をかけるような生き方はこれからはしたくない」、「地域社会の役に立つような老後を送りたい」という人生観を持つ人では、どちらが運転に気を配るかは明らかです。
心理状況	あせり、いらいら、怒りなどの気持ちがあると、ふだんの落ち着いた運転ができなくなります。大きな心配ごとがあると、運転中つい考えごとをして、集中力がさまたげられ、見落としや安全確認を忘れることが多くなります。
老化	個人差はありますが運転に必要な心身機能の変化の影響があります。視覚能力もその1つです。
体調	疲労、寝不足、薬の一部、アルコールの影響など。

## 若い人と高齢者の運転は、どこが違うと思いますか？

### 問1

すぐ前の車が急ブレーキを踏んだのに気づいたとき、高齢のドライバーと若いドライバーでは、一般的にはどちらが早く急ブレーキをかけられると思いますか？ 1つ選んで○をつけてください。

- ア. 若いドライバーの方が早い
- イ. 高齢ドライバーの方が早い
- ウ. 若い人と高齢者では差がない



### 問2

高齢者と中年のドライバーに同じコースを走ってもらい、安全確認をした回数かどれだけ違うか実験をしました。このコースでは、安全確認は30回以上するのが理想です。実験結果をまとめた下の図のうち、高齢ドライバーは、ア、イのどちらだと思いますか？ ○をつけてください。

■ 交差点があるコース（安全確認30回以上が理想）での安全確認回数



「高齢ドライバーのリスクテイキング行動の研究(II)」(財)国際交通安全学会 2002年

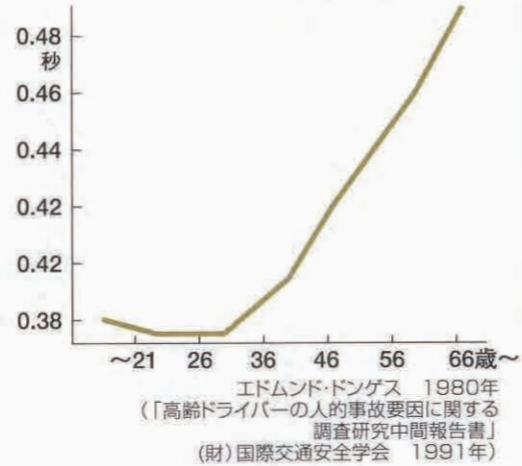
### 問1-ア 若いドライバーの方が早い

何かを見て、行動を起こすまでの時間を反応時間といいます。

この問題では、すぐ前の車が急にスピードを落としたのを見て、このままでは追突してしまうと判断し、こちらも急ブレーキを踏もうと決め、右足をブレーキペダルにのせ、ブレーキペダルを強く踏むまでの時間が、反応時間になります。

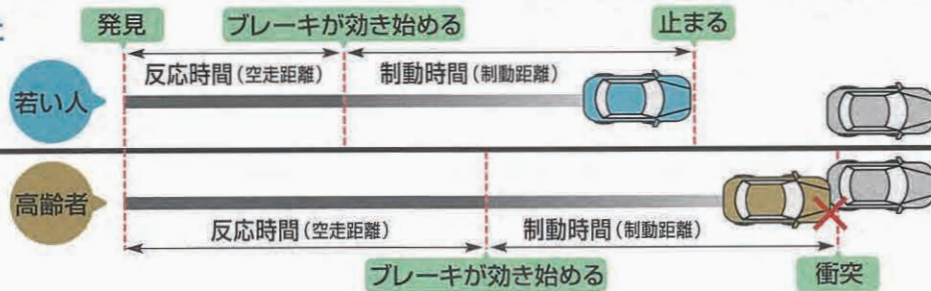
反応時間は、右の図のように、年齢が高くなるほど長くなります。同じ距離で発見しても、ブレーキを踏むまでの時間は、若い人より長くかかり、下の図のように、衝突を回避することが難しくなる場合もあります。

■ 視覚刺激を受けてからブレーキを踏むまでの時間と年齢の関係



※空走距離  
 反応時間のうちに車が走ってしまう距離  
 ※制動距離  
 ブレーキが効き始めて車が止まるまでの距離

■ 反応時間と制動時間

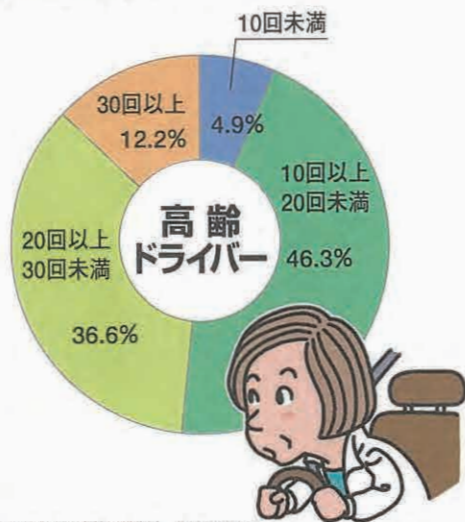


### 問2-ア

交通事故の統計では、高齢ドライバーは他の世代と比べ、安全確認すべきところで確認しないために起きる事故、一時停止標識や信号見落としによる事故が多くなっています(2章9ページ)。

実験でも、他の世代と比べ、高齢ドライバーは交差点での安全確認の回数が少ない、という結果が出ています。30回以上、安全を確認しなければいけないコースで、きちんと安全確認した高齢ドライバーはわずかに12.9%でした。

■ 交差点があるコース(安全確認30回以上が理想)での安全確認回数



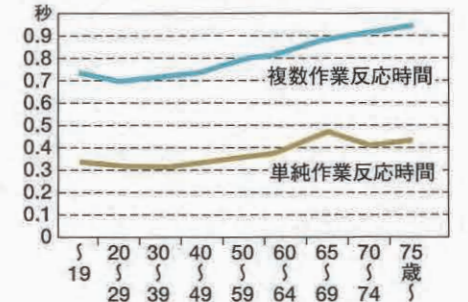
## 年とともに、「見る(認知する)・判断する」力が変わってきます

「見る(認知する)・判断する・操作する」のすべてのところで、時間がかかるようになります

運転では、見ている時間 + 予測している時間 + 判断し決めている時間 + 操作を始めるまでの時間を合計したものが反応時間になります。

右図のように、簡単な反応テストでは若い人とほとんど同じでも、一度にいくつものことを見て、考え、判断し、決めて、操作しなければならない運転では、高齢者はそれぞれの過程で反応が遅くなり、反応時間が長くなります。

■ 年齢段階別の反応時間



所正文著「高齢ドライバー運転適性プロジェクト報告書」  
茨城県交通安全協会 2001年

### 意識レベルが低いときにミスは起こりがち

年齢に関係なく一番多い事故は、安全確認しなければいけないところで確認をしなかったために起きてしまう事故です。こうしたミスは、運転者の意識が散漫なとき、集中力を欠いているときに起きます。参考に電車の乗務員(運転士)の起こした事故を、意識レベルとの関係で見た表を紹介しします。

「信号を確認しなかった」「信号を誤認した」が意識レベル段階Ⅰの「意識ぼけ」(短時間、意識が途切れたり、集中力が弱くなっている状態)に集中しています。「意識ぼけ」は疲れ、単調、退屈、面倒、睡眠不足などから起きます。

■ 運転士の信号の見落とし

意識レベル	フェーズ	状態	合計	不確認	誤認	経験年数		
						1年未満	3年未満	3年以上
Ⅳ	過緊張		0	0	0	0	0	0
Ⅲ	積極的活動		1	1	0	0	0	1
Ⅱ	普通		8	5	3	2	2	4
Ⅰ	意識ぼけ		16	6	10	1	2	13
0	無意識		0	0	0	2	0	0
合計			25	12	13	3	4	18

(件)

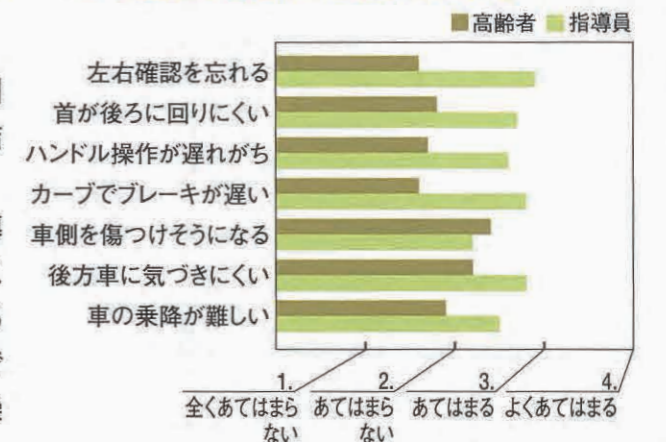
黒田勲著「信じられないミスはなぜ起こる」  
中災防新書 2001年

### 自分の運転には問題ないと思っている人が多い

高齢ドライバーには、自分の運転は問題ないと過信する人が多い、という研究結果があります。

運転している本人と、横で見ている指導員の評価の違いは、右図のように、見ることは「左右の確認を忘れる」「首が後ろに回りにくい」、反応時間では「カーブでブレーキをかけるのが遅い」「ハンドル操作が遅れがち」で大きく出ています。

■ 高齢者の自己評価と指導員の評価



※高齢被験者:102名(うち男98名)、平均年齢78.3歳  
「交通科学研究資料」No.45 西山、他 2004年



## ご自分で気づかなくても、加齢の影響が出てきます

自分で自分を点検してみましょう!

今から実行  
しましょう

### 1. 運転で、いま努力していること、前と変わったと思うことに○をつけてください

- ア. 時間的に余裕を持って出発するようにしている
- イ. 出発前にルートや天候を確認している
- ウ. 夜の運転は控えている
- エ. 遠距離の運転はしないようにしている
- オ. 速度計で速度をよく確認している
- カ. 割り込みされたときは素直に入れるようにしている
- キ. 車間距離を十分取るようにしている
- ク. できるだけ慣れた道を通るようにしている
- ケ. 安全のため速度を落として走るようにしている

### 2. 運転していて、最近感じていることに○をつけてください

- ア. 運転していて、前より疲れやすくなった感じがする
- イ. 運転していて、疲れてくると頭が働かなくなることがある
- ウ. 小さな交差点で、いちいち止まるのが面倒になってきた
- エ. 運転中他のことを考えていることが時々ある
- オ. 他の人の運転に腹が立つことが多く、短気になったと思う
- カ. 後方の安全確認をするとき首が回りにくくなった
- キ. ブレーキを踏もうとして、踏むまでの時間が前よりかかるようになった気がする
- ク. あわててブレーキを踏んだことがある
- ケ. カーブに入ってからハンドルで修正することが時々ある
- コ. 右折のときなど、先に右折するか、待つか、判断に迷うことが時々ある

1. の項目についた○は、加齢による変化に正しく対応し、あなたの安全意識がますます高くなってきたことを示しています。
2. の項目についた○は、加齢による変化のきざしを点検し、どこに気をつけたいか、この小冊子を参考に考えていただくものです。



## 高齢者の事故で多いのはどんな事故でしょう？

事故の主な原因をつくった人(過失の重い人)を第1当事者、そうでない人(過失の軽い人)を第2当事者といいます。双方の過失が同じくらいのときは、被害の軽い方が第1当事者になります。

### 問1

人身事故を起こした65歳以上の四輪ドライバーは、年間約12万人います(2004年)。次のア、イどちらか、正しいと思う方に○をつけてください。

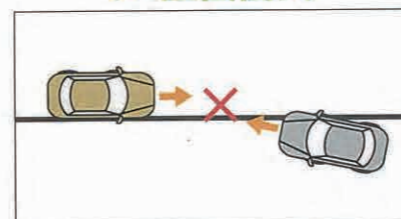
ア. そのうちの約70%の人が第1当事者(過失の重い人)として事故を起こしている。

イ. そのうちの約70%の人が第2当事者(過失の軽い人)として事故にあっている。

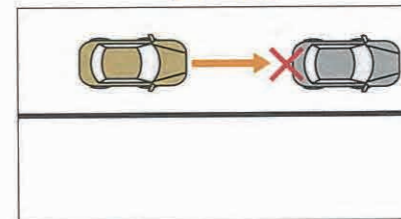
### 問2

65歳以上の四輪ドライバーが第1当事者になる事故のなかで、どんな事故が多いか、次の事故類型から2つ選んで、○をつけてください。

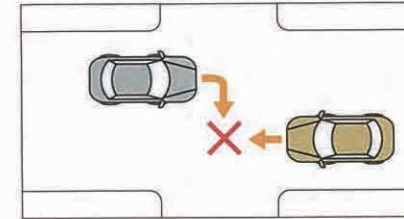
#### ア. 正面衝突



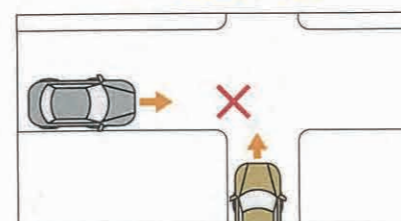
#### イ. 追突



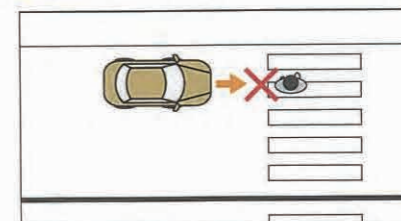
#### ウ. 右折直進時



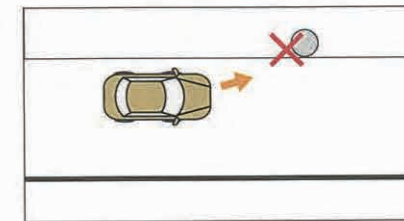
#### エ. 出会い頭



#### オ. 横断歩道およびその付近横断中

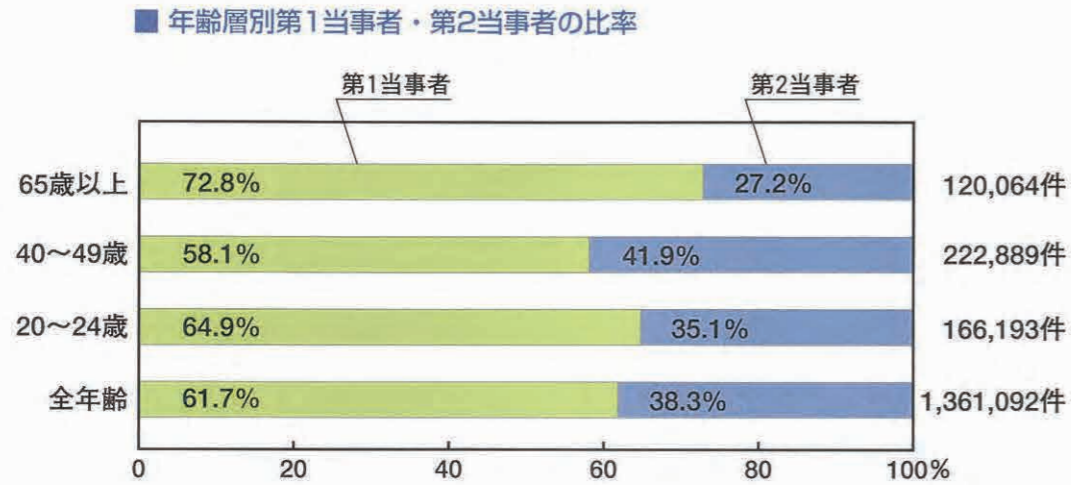


#### カ. 工作物衝突



### 問1 - ア

事故に関係した65歳以上の四輪ドライバーのうち、70%以上の人々が第1当事者(事故の主な原因を作った、過失の重い人)になっています。若者世代や中年世代と比べ、高齢者は自分のミスで起こす事故の比率が高いということです。

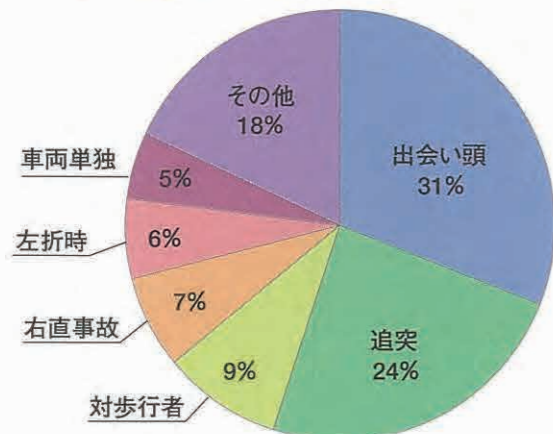


(財)交通事故総合分析センター 2004年

### 問2 - イ 追突、エ 出会い頭

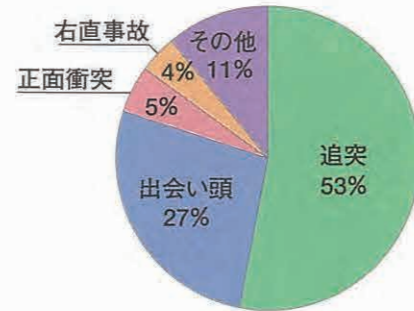
この2つの事故類型で50%を超えています。  
第2当事者として事故にあう場合も、追突と出会い頭がほとんどです。

■ 高齢ドライバーの  
当事者別・事故類型別事故件数  
(第1当事者) 8万7,408件



※右直事故…右折車と対向直進車との衝突事故

■ 高齢ドライバーの  
当事者別・事故類型別事故件数  
(第2当事者) 3万2,656件



(財)交通事故総合分析センター 2004年

## 出会い頭と追突は、高齢者が起こしやすい事故

### 高齢ドライバーの事故・3大特徴

■ 高齢ドライバーがかかわった人身事故は約12万件です。

1. 自分の方の過失責任が大きい、第1当事者になるケースが多くなっています(70%を超えます)。
2. 第1当事者となった事故で多いのは、
  - ① 出会い頭の衝突(30%強)
  - ② 追突事故(25%弱)

この2つの事故を減らせば、半分以上の事故をなくすことができます。

3. 事故に結びついた違反で多いのは、安全不確認(安全かどうか確認しなかった)、脇見などです。



### 出会い頭事故の特徴は

■ 横の道から出てきた車や自転車、二輪車とぶつかる事故です。

■ 「出会い頭事故」(第1当事者)は、

- ・ 場所は、信号のない交差点が1位です(70%強)。
- ・ 自分が直進のとき、左からの車などにぶつかるケースが多くなっています。
- ・ 事故の相手は四輪がもっとも多く(約57%)、自転車(約29%)、二輪車(約14%)がつづきます。自転車や二輪車とぶつかったら、相手に大きなケガをさせてしまいます。
- ・ 事故につながった違反では、安全不確認(約39%)、指定場所一時不停止(約21%)、信号無視(約12%)が目立ちます。
- ・ 信号や一時停止標識があるところでも、止まらずに時速10キロ未満のスピードで事故を起こすケースが約49%、時速11~40キロでは約49%あります。



### 追突事故の特徴は

■ 自分から衝突する事故と、衝突される事故は同じくらいあります。

■ 車に衝突する「追突事故」(第1当事者)は、

- ・ 時速21~50キロで起きるケースが半数近くあります。
- ・ 場所は、まっすぐな道が約60%、交差点や交差点付近が約40%です。
- ・ 脇見(約39%)、動静不注視(約21%)、考えごとなど(約14%)などが原因です。



■ 後ろの車から「追突」される事故(第2当事者)は、

- ・ 自分が停まっているとき起きるケースが約80%です。
- ・ 場所は、まっすぐな道が約60%、交差点や交差点付近が約40%です。



## 「出会い頭事故」と「追突事故」をなくしましょう

今から実行  
しましょう

### ■ 出会い頭事故を防ぐために ——見落とし・見忘れ・確認忘れをしない

- ・「安全確認と一時停止」は必ずすると自分に言い聞かせ、習慣づける。



#### [優先道路を走っているとき]

- ・見通しの悪い交差点が近づいてきたら、早めに減速したり、いつでもブレーキが踏めるようブレーキペダルに足を軽くのせる。

#### [非優先道路を走っているとき]

- ・一時停止の標識を見落とさない。一時停止の標識を見たら必ず止まる。
- ・面倒がらず、安全確認はきちんと首を回して行う。
- ・四輪車だけでなく、発見しにくく、見落としやすい自転車やバイクを注意して見る。
- ・一時停止の標識のない交差点でも、左右の見通しが悪い道では止まる。

### ■ 追突事故を防ぐために ——前後の車とコミュニケーションを取って走る

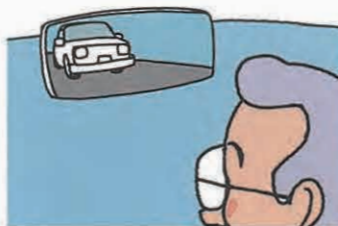
#### [追突しないために]

- ・脇見をしない。運転に集中する。
- ・速度に応じて車間距離を十分に取る(2秒以上)。
- ・視界をさえぎる大きな車の後ろを走行する場合はさらに車間距離を大きく取る。
- ・前の車が加速しても、つられて加速しない。数台前の交通状況を自分の目で確かめ、自分で判断してから加速する。



#### [追突されないために]

- ・自車が減速することを後ろの車に予告するため、早めにブレーキライトを点灯させる。
- ・渋滞の後ろにつきそうになったら、ハザードランプ\*を点灯させて、後続車に渋滞を知らせる。



\*ハザードランプ(非常点滅表示灯)の△マーク

## 安全運転の基本 目の働きを確認しましょう

問1

次の質問に教えてください。  
視力には静止しているものを見る「静止視力」と、  
動いているものを見る「動体視力」の2つがあります。

ア. あなたの「静止視力」はどれくらい知っていますか? ( はい いいえ )

あなたの「動体視力」はどれくらい知っていますか? ( はい いいえ )

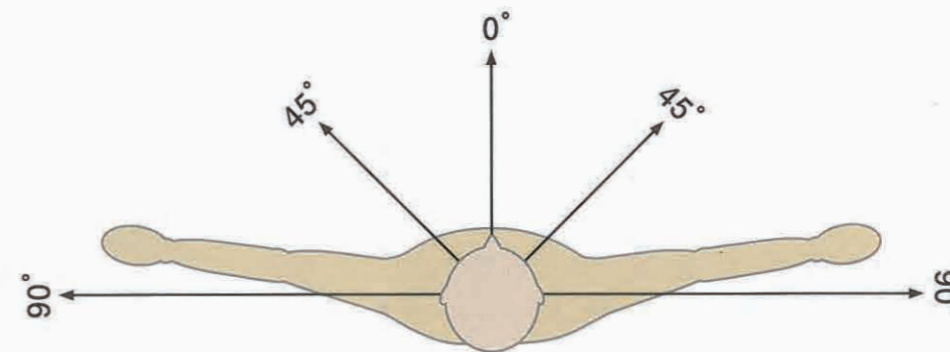
イ. あなたは運転のときに眼鏡を使いますか? ( はい いいえ )

それはいつ頃作りましたか? ( 歳頃 )

ウ. あなたの水平視野は両眼でどれくらいですか? 下の図に書き込んでください

★水平視野とは、目の位置を変えずに見える範囲をいいます。

★まっすぐ前を向いて、両手の手先を上に向けたまま左右に広げ、左右の手先が見えなくなったところで手を止めていただくと、だいたいの視野がわかります。



エ. 目の病気をお持ちですか?

白内障 緑内障 その他( )

問2

運転中に、前方の案内標識に書かれている地名を読み取れる距離を、  
高齢ドライバーと若者ドライバーで比較しました。  
正しいと思うものに○をつけてください。

ア. 若者の方が、案内標識に接近しないと読み取れない

イ. 高齢者の方が、案内標識に接近しないと読み取れない

ウ. 高齢者も若者も、案内標識の文字を読み取れる距離は同じ

問1

ア 「静止視力」は普通免許更新のために両眼で0.7以上、かつ一眼が各0.3以上(眼鏡での矯正含む)が必要です。「動体視力」は運転に重要なので、わからなければ検査しましょう。

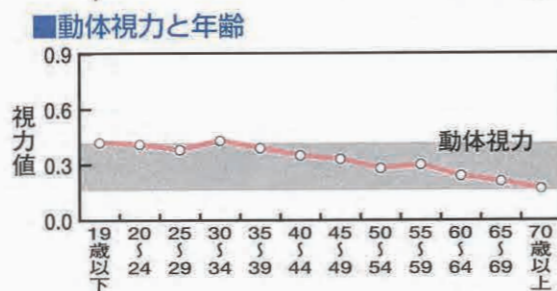
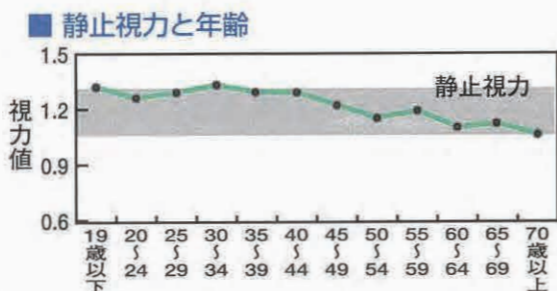
常に動きながら情報を取る運転では、「動体視力」が重要です。「動体視力」は年齢とともに低下し、65歳を過ぎると0.2くらいになり、20代の半分以下になるというデータもあります。

イ 運転には遠近両用眼鏡の必要が出てきます。

「遠くはよく見えるから眼鏡をしなくても大丈夫」と思っていないですか？ 運転中は、遠くだけでなく、中・近距離の交通状況や、目の前の計器類などを見なくてははいけません。年齢とともに、近くのものや、距離の異なるものにすばやく焦点をあわせることがだんだん苦手になっていきます。それを補うために、遠近両用眼鏡があります。

ウ 通常、高齢者の水平視野は両眼で約100度です。年を経るにつれて水平視野は狭くなる傾向があり、見落としが多くなります。

エ 「白内障」は、水晶体の濁りによって起きる病気です。「緑内障」は、視野が欠けてくる病気です。目の病気の早期発見のために眼科医院で定期検査をおすすめします。



三井達郎 高齢運転者の視覚機能と標識の認知、「高速道路と自動車」2001年

問2-イ 高齢者の方が案内標識に近づかないと読み取れない

右の図は、運転中に道路案内標識の地名をどの地点で判読できたかの実験の結果を示しています。

若いドライバーは標識の手前約120mで判読できたのに対し、高齢ドライバーはその半分の約60mまで接近しないと判読できませんでした。大きな理由は加齢による「動体視力」の低下です。



年齢とともに目はこんなふうに変わってきます

年を重ねるにしたいが、運転に関係する目の機能は変化しています。しかし、がっかりすることはありません。視力が低下したら適切な眼鏡をかける、スピードを落とすなど変化を補う方法を知っていれば安全な運転につながります。

気づいておきたい運転に関する目の変化

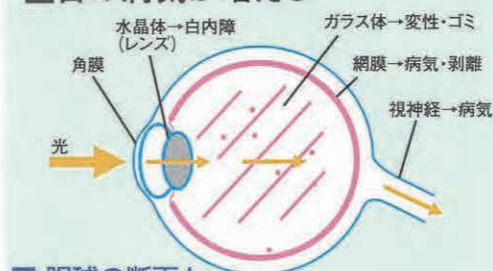
■「動体視力」が低下する

■水晶体やガラス体が濁る

■視野が狭くなる

■距離感が低下する

■目の病気が増える



■眼球の断面と加齢による変化 「人と車」2003年8月号

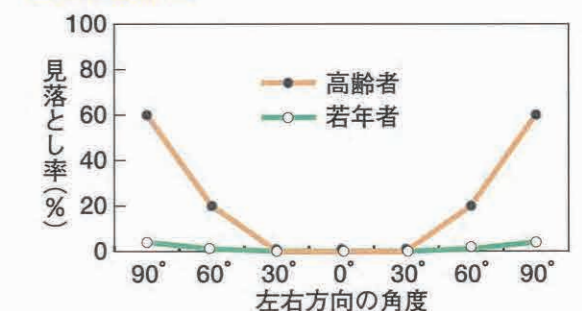
運転への影響

■運転中、動いている車や二輪車、標識などの見落とし、見誤りが増える

■暗いところが見えにくくなり、夜の運転が苦手になる  
■明暗や色の差がはっきりしなくなり、とくに夕暮れ時に、標識などが読み取りにくくなる  
■明るさや暗さに慣れるのに時間がかかり、トンネルに入ると見えるようになるまで時間が長くなる

■下図のように高齢者は若者に比べ、見落としが多くなる

■周辺視機能



宇野宏 「高速道路と自動車」2001年

■狭い道、車庫入れなどで車をぶつけやすくなる

■白内障/水晶体が濁る病気です  
\*濁りが水晶体の中心部から始まる場合と、周辺から始まる場合があります。周辺から徐々に濁り始めると病気の発見が遅れます  
■緑内障/視野が欠けて、運転に必要な情報が取れなくなる

## 目の変化を補う方法をどんどん取り入れて安全に運転しましょう

今から実行  
しましょう

### ■ よく「見る」ために

- ・視力の検査は1年に1度定期的に受け、視力にあった眼鏡を使いましょう。
- ・遠・中・近距離が見られるように、遠近両用眼鏡を運転に使いましょう。
- ・陽ざしの強い日は、紫外線を遮断するために眼鏡の上からかけるサングラスやUV(紫外線)カットの眼鏡を使いましょう。紫外線はガラス体や、水晶体の濁り(白内障)の原因になります。
- ・「動体視力検査」を受けましょう。
- ・目に優しい成分(アントシアニン)が含まれているブルーベリーをヨーグルトに混ぜて摂ることなども、目の焦点調節能力の維持につながります。
- ・目の病気の早期発見のために眼科医院で定期検査をしましょう。



### ■ 運転に必要な目の機能の変化を補うために

- ・速度を落として、よく見る時間を確保しましょう。
- ・長い時間運転すると疲れるために「動体視力」がさらに低くなります。早め早めに休憩をとりましょう。
- ・トンネルなど暗いところに入るとき、出るときはスピードを落としましょう。
- ・視野が狭くなったと感じたら、狭さを補うために、意識して首や頭を見る方に動かし、安全確認をしましょう。
- ・暗いところが見えにくくなったら、今まで以上に速度を落として運転しましょう。



## 事故を防ぐには何が重要と思いますか？

どんなことが次に起こるか、あらかじめ考える力を予測力といいます。やさしい問題を解きながら、予測力を上げる大切さを考えていきましょう。

問1

すれ違いがやっとの細い道を、あなたは元気に歩いています。向こうから杖を使って、足の不自由な高齢者が来ます。あなたは、どうしたら安全にすれ違えると思いますか。1つ選んで○をつけてください。



- ア. 少し手前で止まって、体を斜めにして待ち、足の不自由な相手がすれ違いやすいようにする
- イ. 向こうが止まるのが当然と思い、そのまま進み、ぶつかりそうになったら止まる

問2

下の絵の状況で、あなたは運転しています。前方に黄色い車と灰色の車が見え、黄色い車は左の「えびすや」の駐車場に入ろうとしています。前の灰色の車も、あなたもスピードを時速10キロくらいに落とし、黄色い車につづいて駐車場に入ろうと準備しています。あなたが見落としてはいけないのは、次のどれでしょう。1つだけ○をつけてください。



- ア. 前の前の黄色い車の動きに注意する
- イ. 前の灰色の車の動きに注意する
- ウ. 前の灰色の車の動きだけでなく、その前の黄色い車の動きにも注意する

### 問1-ア 少し手前で止まって、体を斜めにして待つ

すれ違いが難しい道で、向こうから歩いてくる人がいたら、普通は次のように危険予測し、自分の行動を決めます。

- ① その人がどういう人か見る(年齢、歩き方の特徴など)
- ② 杖を持った足の不自由な高齢者だとわかる
- ③ このままだと、すれ違いが大変だと判断する
- ④ 安全にすれ違うにはどうすればいいか対応を考える
- ⑤ 相手は交通弱者だから優しくしようと決める
- ⑥ 相手に不安を与えないよう、手前で止まって待つ
- ⑦ すれ違いやすいよう、体を斜めにしよう、と決める



これで、安全にすれ違うことができます。

### 問2-ウ 灰色と黄色の車2台の動きに注意する

これも次の場面で、どんな危険が起きそうか、予測し、対応する力をつける問題の1例です。

スーパーに入ろうと、先頭の黄色い車、灰色の車、あなたの車、3台ともスピードを落としています。速度計を見てください。あなたの車は時速10キロくらいです。

この場面で予測しておいた方がいいのは、どんなことでしょうか。次の3つです。

- ① スーパーに入ろうとしている黄色い車が、左折にかかったとたん、何かの理由(例: 駐車場から出てくる車を見た)で急に止まるかもしれない。
- ② 黄色い車が止まったことに気づいた前の灰色の車は、急ブレーキをかけるかもしれない。
- ③ 前の灰色の車が、黄色い車の停止を見落としてしまうと、灰色の車は黄色い車に追突するかもしれない。

#### 【ウが正解の理由】

起きそうな危険を予測し、黄色、灰色2台の車の動きをよく見て、変化を見落とさないように運転していれば、①の理由で、②や③の状況が起きても、あなたは灰色の車に追突しないですみます。

## 危険予測力を上げると「見る(認知する)・判断する」力が上がります

### 危険予測教材を使って勉強することで、得られること

1. いろいろな交通場面で、どんな危険が起きそうかを予測する力、また危険に対応する力が身につきます
2. 危ないことは避け、安全を優先してものを判断し、行動する力＝安全態度と構えができます
3. 安全運転についての知識が増えます



### 実際の運転に、勉強の成果を生かせる

走っているとき、どんな危険が隠れているか、次に何が起きそうか、を予測しながら運転すると、以下のことができるようになります。

1. どこに危険があるか予測しながら運転するので、ブレーキングや危険回避などが余裕を持ってできる
2. 危険を予測しているので、危険に近づかないですむ
3. 注意して運転しているので、見落としや、確認忘れも減ってくる
4. 運転に集中しているので、ぼんやり運転、漫然運転もなくなってくる



### 危険を予測する力(見る(認知する)・判断する力)に、悪い影響を与えるものを知ろう

運転は、「見る(認知する)」「判断する」という過程を経て「操作」に移ります。

疲労や寝不足、体調不良、二日酔いや心配事などは、「見る(認知する)」「判断する」のミスにつながり、危険を招きます。運転するときは、体調や心理状態に気をつけましょう。



# 6

## 運転をする前に、車の点検だけでなく心と体のウォーミングアップもしましょう

今から実行  
しましょう

### 【家で】

- 出発前に目的地までの道順を決めて、気持ちに余裕を持たせる。
- 運転前のストレッチ体操で足腰、足首、手を柔軟にし、頭をすっきりさせる。  
※体操は安全なところで行ってください
- 運転に必要な道具が揃っているか確認する。
  - ・ 運転用の眼鏡、拡大鏡
  - ・ 度入りのサングラス
- 出かけるのに必要なものを忘れないよう確認する。
  - ・ 買い物のメモなど



### 【車の前と中で】

- ヘッドライト、テールライト(尾灯)、ウinker(方向指示器)をきれいにする。ヘッドライトが汚れていると、明るさが落ちる。
- ウィンドーやミラーをきれいにする。ミラーの角度が合っているか調節する。
- 車の日常点検をする(ブレーキ、ガソリン残量、タイヤ、灯火類は念入りに)。
- 正しく運転操作できる姿勢が取れるか、シート位置などの調整をする。

### 【運転の直前】

- 次のことを自分にいい聞かせる。
  1. 危険を予測しながら走ろう
  2. 交差点では安全確認を忘れるな
  3. 考えごとをするな。運転に集中しよう
  4. 疲れたら早めに休もう
- 夜の運転では、出発前に目を2~3分、暗さに慣らしておく。



### 次のような場合は、運転を控え他の交通手段にすることをおすすめします

- ・ 気もそぞろになるような心配事があるとき
- ・ 急がなければ間に合わない用事するとき
- ・ 風邪で熱が出ているなど体調が悪いとき
- ・ 看病などで、居眠りが出そうなど寝不足なとき
- ・ 足の関節や腰などの痛みがひどいとき
- ・ 非常に長時間の運転になるとき
- ・ 長時間の渋滞が予想されるとき(たとえば連休時)
- ・ 悪天候のとき



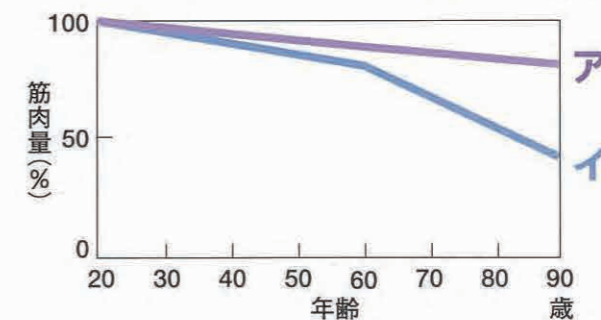
# 7

## あなたは体を動かしていますか？

### 問1

活動的な人ほど長生きの傾向にあります。下のグラフは足と腕の筋肉量の年齢による変化を表しています。ア、イのどちらが足の筋肉だと思えますか？正しいと思う方に○をつけてください。

■ 加齢に伴う足と腕の筋肉量の推移(20歳を100とした場合)



青柳幸利 東京都老人総合研究所

### 問2

歩数と健康には関連が見られますが、次の病気には1日平均何歩以上歩くと予防になるでしょうか？ カッコ内に8,000歩、6,000歩、4,000歩のいずれかの数字を入れてください。

- ア. ( ) 歩以上歩くと、うつ病予防になる
- イ. ( ) 歩以上歩くと、動脈硬化の予防になる
- ウ. ( ) 歩以上歩くと、骨粗しょう症や筋肉量の減少を防げる

### 問3

安全快適な運転のためには、運転の前にどんな運動をするとよいと思いますか？よいと思うものに○を1つだけつけてください。

- ア. 筋肉をきたえるための「筋力トレーニング」を行う
- イ. 筋肉をほぐすための「ストレッチ体操」を行う
- ウ. 脳と体に刺激を与えるためにジャンプを繰り返す

### 問1-イ 筋肉は下半身から衰える

筋肉は下半身から衰えていきます。腕の筋肉は80歳、90歳になっても20代のときに比べ2割程度しか衰えないのに対し、足の筋肉は使っていないと60歳から大きく低下し、90歳では半分くらいになるというデータがあります。



### 問2- ア 4,000歩、イ 6,000歩、ウ 8,000歩

活動量と健康とは密接なつながりがあります。

ある研究によると、家に閉じこもりがちな人は1日の活動量が4,000歩以下で、うつ病や睡眠障害になるなど、心の健康を損なうことが多くなります。

6,000歩以上歩く人は、動脈硬化が少なくなります。

8,000歩以上の人は骨粗しょう症が少なくなります。

なお、歩数とは、日常生活すべてにおける歩数です。家事や庭いじりをしている間も歩数に入ります。

#### ■ 運動量と健康

8,000歩以上  
(中くらいの活動を20分)  
骨粗しょう症予防  
筋肉の減少を予防

6,000歩以上  
(中くらいの活動を10分)  
動脈硬化予防

4,000歩以上  
(中くらいの活動を5分)  
うつ病予防

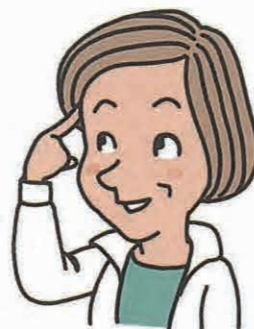
青柳幸利 東京都老人総合研究所

### 問3-イ 運転前にはストレッチ体操で体を動かしましょう

運転前には、筋肉をほぐす「ストレッチ体操」をおすすめします。ストレッチ体操には次の4つの効果があります。

- ・血行がよくなる
- ・運転に必要な動作がスムーズになる
- ・疲労をおさえる
- ・頭をすっきりさせ注意力を高める

筋力トレーニングやジャンプの繰り返しは、疲労につながり、逆効果になる場合があるので、運転前には控えた方がよいでしょう。



## 健康を高いレベルで維持することで 運転も楽しくなります

### 日常生活を活動的に

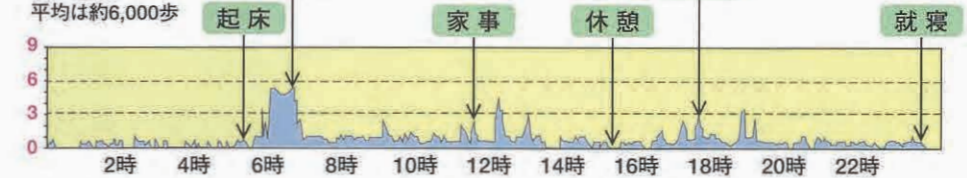
車のある生活を楽しむには、健康を高いレベルで保つことが大切です。

図は、「身体活動計」という装置を使って、日常どれだけ体を動かしているかを計ったものです。グラフの山が高いところが、よく動いていることを示しています。高い山がたくさんあるほど、活動量が多いということです。家事や買い物もよい運動になっています。

車を運転しているだけでは、体の活動量は減ってしまいます。日常生活のいろいろな行為を省略しないで、積極的に動くことが健康につながります。たとえば、片づけながらきちんと掃除するだけでも、運動効果が上がります。

#### ■ 1日の生活パターンの例

一般高齢者の  
1日の歩数の  
平均は約6,000歩



- 0 = 安静 (睡眠・休憩など)
- 1~3 = 軽めの活動 (家事・草むしりなど)
- 4~6 = 中くらいの活動 (犬の散歩・山歩きなど)
- 7~9 = 強めの活動 (ジャンプ・かけ足など)

青柳幸利 東京都老人総合研究所

### 足りないところは「筋力トレーニング」で補う

体は下半身から衰えます。運動量が足りないときは、足を中心にして「筋力トレーニング」を取り入れましょう。

また、健康を支える要素は、関連し合っています。たとえば、筋肉をきたえると、脳で記憶を司る部分「海馬」の神経細胞が成長することがわかっています。目的と目標を持って行動すると、健康のレベル全体が上がっていきます。



### 「ストレッチ体操」で運転に必要な脳の働きを高める

筋肉を使うと、脳に刺激を与え、注意力を高めます。運転は操作だけでなく、見る(認知する)・判断するという脳の働きが大切です。日頃の運動に「ストレッチ体操」を取り入れましょう。





## 健康で運転を楽しむために ふだんから意識して体を動かしましょう

今から実行  
しましょう

### ■ 体を動かす習慣をつけよう

- ・一般高齢者の平均歩数は約6,000歩です。健康を保つために、1日8,000歩を目標にしましょう。
- ・無理をせず、歩ける歩数から始めましょう。
- ・特別に運動をしなくても、無理なく自然に体を動かす生活習慣を持つことが大切です。

\*歩数は、散歩だけでなく、家事、庭いじりなど日常生活のすべての歩数です



### ■ 筋力トレーニングを上手に取り入れよう

- ・運動が足りないと思ったら「筋力トレーニング」を取り入れましょう。
- ・歩く能力が下がらないように、足の筋肉を中心に行うとよいでしょう。
  - ～ふともも(体で一番大きな筋肉で、歩行に重要です)
  - ～ふくらはぎ(けり出す力が強くなり、しっかりと歩けるようになります)  
(詳しくは35ページの「健康ドライブ体操」参照)
- ・「筋力トレーニング」のあとは、ストレッチをして使った筋肉を休ませましょう。  
(詳しくは36ページの「健康ドライブ体操」参照)
- ・運動は朝より夕方行った方が効果が高くなります。



### ■ 運転前に2分でできるストレッチをしよう

- ・運転する前に、足、肩、首、手首の筋肉をほぐすストレッチを行いましょ。 (詳しくは33ページの「健康ドライブ体操」参照)
- ・昼間で一番眠くなるのが午後1～2時です。この時間帯に運転するとき、ストレッチを行うと眠気がさめ、効果的です。



## 健康ドライブ体操

### 1. 運転前のストレッチ

- [ストレッチの効果] 1.血行がよくなる 2.動作をスムーズにする  
3.疲労をおさえる 4.注意力を高める

- POINT** 1. 10秒間筋肉を伸ばした状態を保ちます  
**ストレッチのポイント** 2. それぞれ1～2回行います  
3. 体を温めてから行います

#### 運転前のストレッチ1

### ふくらはぎ

#### 運転でよく使う足のストレッチ

- 両手を伸ばし、壁にぴったりとつけます。
  - 右足を30～60センチほど後ろに引きます。
  - かかとを床につけ、右足のひざを伸ばします。そのまま10秒間姿勢を保ちます。
- ※左足も同じように行います。

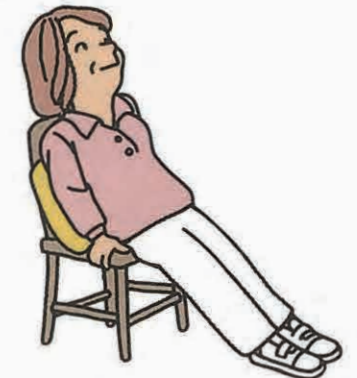


#### 運転前のストレッチ2

### 足首とすねの前

#### 「足首やすねの前」の筋肉を伸ばします

- イスに浅く腰掛けて、体を後ろに傾けます。このとき、枕やクッションで背中を支えるとよいでしょう。
  - 両足を前に伸ばし、両足のかかとを床につけます。つま先をできるだけ伸ばし、そのまま10秒間姿勢を保ちます。
- ※安定したイスを使用してください。



#### 運転前のストレッチ3

### 肩

#### ハンドル操作をするときによく使う肩の筋肉をほぐしましょう

- 手を組んで頭の上にもっていきます。
  - そのまま天井に向けて伸ばすようにします。そのまま10秒間姿勢を保ちます。
  - 右腕を前に伸ばします。
  - 左手で右ひじをつかみ、体の方に引き寄せます。そのまま10秒間姿勢を保ちます。
- ※左腕も同じように行います。



今から実行  
しましょう

## 1. 運転前のストレッチ

### 運転前のストレッチ4

#### 首



安全確認などで動かす首の筋肉をほぐしましょう

- 背筋をまっすぐ伸ばします。
- 頭を右に、張りを感じるまでゆっくりと回します。そのまま10秒間姿勢を保ちます。
- ※左側も同じように行います。

高齢になればなるほど首が回りにくくなる傾向にあります。これは筋力の衰えではなく、筋肉や関節が固くなったことが原因です。

### 運転前のストレッチ5

#### 手首



ハンドル操作では、手首を柔らかくすることが重要です

- 両手の手のひらを合わせます。
- そのままの状態でもひじを上げていき、地面と平行になるようにします。そのまま10秒間姿勢を保ちます。

## 健康ドライブ体操

### 2. 筋力トレーニング&ストレッチ

〔筋力トレーニングの効果〕

1. 筋肉の衰えを防ぐ 2. 老化を予防する 3. 健康を増進する

POINT  
筋力  
トレーニング  
のポイント

1. 筋肉を痛めてしまわないよう7秒かけてゆっくり動かします
2. トレーニングはそれぞれ8~10回行います
3. トレーニング後にストレッチを行います。トレーニングによる疲労を少なくします
4. トレーニングは1日おきに行うことが効果的。ケガの防止にもなります

#### 筋力トレーニング1

#### ひざ伸ばし体操

運転では微妙なアクセル操作やブレーキ操作が要求されます

- イスに深く座って、足を床につけてください。手はふとももの上に置いてください。
- 右足を3秒かけて、ゆっくりと上げて、ひざを伸ばします。
- ひざがまっすぐになったら1秒止めて、再び3秒かけて元の位置に戻します。
- ※左足も同じように行います。



#### 筋力トレーニング2

#### つま先立ち体操

ふくらはぎの筋肉がきたえられると、けり出す力が強くなります

- 壁に手をつき、3秒かけてゆっくりとつま先で立ちます。
- そのままの状態でも1秒止めて、3秒かけてゆっくりと戻します。

「つま先立ち体操」は、足にたまった血液を心臓に戻し脳に送り出そうとするので、貧血やふらつき防止にもなります。



#### 筋力トレーニング3

#### ひざの引き上げ体操

ふとももと股関節の筋肉をきたえます

- 腰を動かさないようにして、右ひざを胸に近づけるようにします。
- 3秒かけてゆっくりとひざを上げてください。1秒止めて、3秒かけてゆっくり降ろします。
- ※左足も同じように行います。



#### 筋力トレーニング4

#### 腰痛予防体操

ふとももの後ろを含むお尻と腰の筋肉をきたえます

- 壁から少し離れて立ち、壁に手をつき上半身を伸ばし、3秒かけてゆっくりと右足をまっすぐ後ろに上げていきます。
- そのままの姿勢でも1秒止めて、3秒かけてゆっくりと足を元の位置に戻します。
- ※左足も同じように行います。



今から実行  
しましょう

## 2. 筋カトレーニング&ストレッチ

筋カトレーニング後のストレッチ1

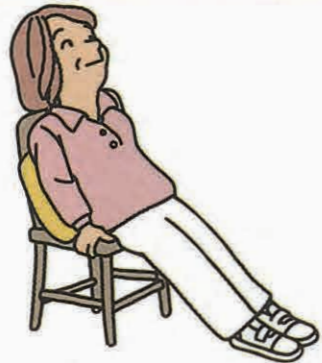
### ふとももの前



- 「ひざ伸ばし体操」に対応するストレッチです
- 横になります。
  - この体勢で左足を曲げ、足の甲をつかみゆっくりとひっぱりまわします。そのまま10秒間姿勢を保ちます。
- ※右足も同じように行います。

筋カトレーニング後のストレッチ2

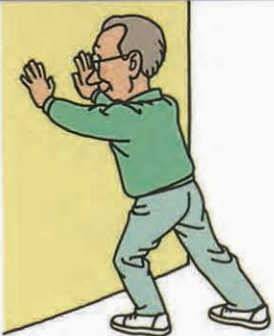
### 足首とすねの前



- 「ひざ伸ばし体操」に対応するストレッチです
- イスに浅く腰掛けて、体を後ろに傾けます。このとき、枕やクッションで背中を支えるとよいでしょう
  - 両足を前に伸ばし、両足のかかとを床につけます。つま先をできるだけ伸ばし、そのまま10秒間姿勢を保ちます。
- ※安定したイスを使用してください。

筋カトレーニング後のストレッチ3

### ふくらはぎ



- 「つま先立ち体操」に対応するストレッチです
- 両手を伸ばし、壁にぴったりとつけます。右足を30～60センチほど後ろに引きます。
  - かかとを床につけ、右足のひざを伸ばします。そのまま10秒間姿勢を保ちます。
- ※左足も同じように行います。

筋カトレーニング後のストレッチ4

### 腰・ふとももの後ろ



- 「腰痛予防体操」に対応するストレッチです
- 両手でイスの背をつかんだまま、背中と肩をまっすぐ伸ばします。
  - 上半身が床と平行になるまで曲げてください。そのまま10秒間姿勢を保ちます。
- ※安定したイスを使用してください。

# あなたが必要と思う車の安全機能は何ですか？

問1

音声案内つきカーナビは、高齢ドライバーの安全運転に役立つと思いますか？  
○を1つつけてください。

- ア. 大変、役立つ
- イ. それなりに役立つ
- ウ. 役立つとも、役立たないともいえない
- エ. あまり役立たない
- オ. まったく役立たない



問2

運転の苦手や不安を解消するために、車についていると便利と思う機能や装置はどれですか？  
いくつでも○をつけてください。

- ア. 前の車が急ブレーキをかけたときに対応できる機能
- イ. 車庫入れを助ける機能
- ウ. 夜間の運転で黒い服を着た歩行者を見落とさない装置
- エ. 運転に集中できるように、目的地まで地図を使わなくても迷わず誘導してくれる装置
- オ. 見通しの悪い交差点で交差した左右の道を見渡せる機能
- カ. 雨や雪などで路面が変化しても安定して走れる機能

### 問1-ア、イ 音声案内つきカーナビは安全運転に役立ちます

カーナビは目的地への道案内や、運転中の危険を警告してくれる便利な装置です。右図を見ると高齢者ほどカーナビを高く評価しています。とくに利用者が急増中の音声案内つきカーナビは老化による視力低下を補えるので喜ばれています。音声案内つきカーナビは、ダッシュボード上にある画面での表示案内だけでなく、音声案内を利用できます。交差点に近づくと、道路案内標識が判読できる手前から、「おおよそ〇〇〇mで右折です」「もうすぐ右折です」と、ナビが音声で知らせてくれますから、曲がる場所がどこだったか迷うこともありません。また、視界の悪い夜間の運転時にも役立ちます。

この音声案内を使えば、ドライバーが運転に費やす認知判断能力の多くを前方の安全確認に使えるので、注意力を高めることにつながります。



### 問2 ア～カはどれもあると便利な機能です。うまく使えば運転の苦手や不安をなくすことができます

運転する上でもっとも重要なことは「見る(認知すること)」で、次に「判断すること」、その次が「操作すること」だとワークシート2でご紹介しました。

しかし、残念ながらそれらの能力は個人差はあるものの、年齢とともに徐々に衰えていきます。そんなとき、能力の衰えを補う、安全・快適な運転を支援する技術が実用化されています。

年齢とともに衰えてくる「見る(認知すること)」「判断すること」「操作すること」などの運転技術を補助してくれる車の安全装備は、高齢ドライバーの心強い味方といえます。不安や身体の変化を補助してくれる機器を上手に使うことが、安心・快適な運転につながっていきます。

※安全装備は、ドライバーの運転を補助するためのもので機能には限界があります。安全装備がついていない車と同様、無理な運転まで制御できません。ドライバー自身が責任を持って安全運転をお願いします。

### 視覚機能を補う

高齢になるとまず衰えてくるのが運転にもっとも重要な視覚機能です。とくに夜間の運転は視界の悪さから敬遠しがちになるものです。車の安全装備はドライバーの「見る」を助けます。

#### インテリジェント・ナイトビジョンシステム

#### 夜間走行時に歩行者の存在を知らせ、注意を喚起するシステム

夜間走行時に見えにくい前方の歩行者を遠赤外線カメラでとらえます。歩行者を検知すると、音と強調表示でドライバーに注意を喚起します。



#### フロントサイドカメラシステム

#### 交差点で左右の死角を補うカメラ

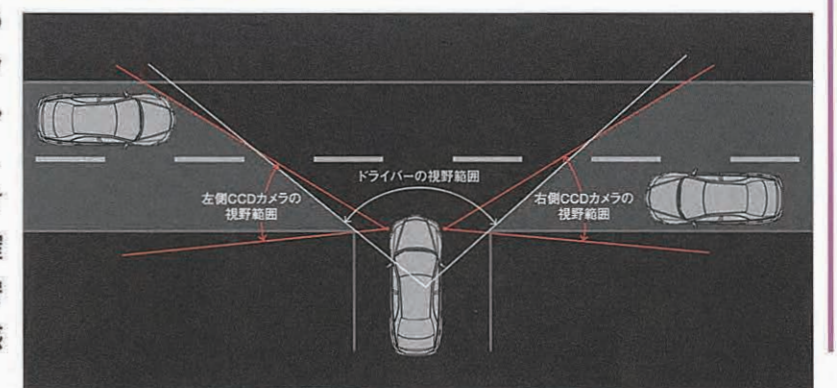


[左カメラ画像]

[左右同時表示画像]

[右カメラ画像]

#### 運転席からは見えない死角部分を見ることのできるカメラです。樹木やブロック塀などで左右の見通しがききにくい交差点でも、車の先端を少し出すだけでモニター画像で状況確認ができます。目視での安全確認と相まって安心感のある運転を補助します。



おすすめ機能紹介

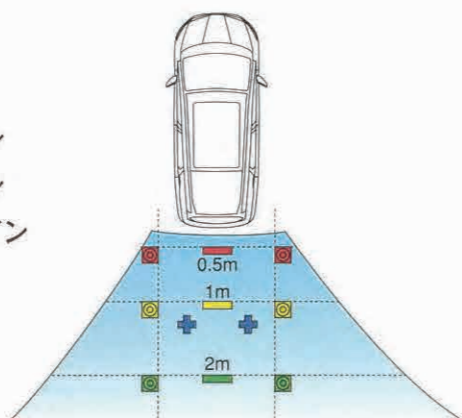
リヤカメラシステム

車庫入れ時などの後方確認カメラ

車庫入れなどに役立つ、後方確認カメラです。目視での確認とあわせて安心感を高めます。



←2mライン  
←1mライン  
←0.5mライン



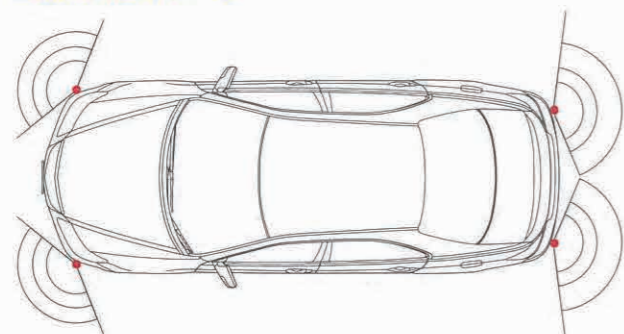
判断、操作を助ける

高齢ドライバーは、若い人に比べて複数の操作に時間がかかります。とっさのときの判断や操作を助けてくれたり、運転による体への負担をやわらげてくれる安全装備は、より安全な運転をサポートします。

コーナーセンサー

障害物を音で知らせくれる装置

■感知範囲イメージ



センサーと障害物が一定の距離になると警告音が鳴り始め、近づくにつれて音が変わります。狭い道での右左折や縦列駐車などに便利です。

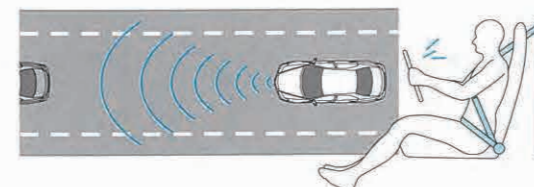
感知範囲		電子ブザー音
フロント用	リア用	
約25cm以内	約25cm以内	ビーという連続音
約35~25cm	約35~25cm	ビ、ビ、ビという早い断続音
約50~35cm	約60~35cm	ビッ、ビッ、ビッという遅い断続音

おすすめ機能紹介

追突軽減ブレーキ+E-プリテンショナー

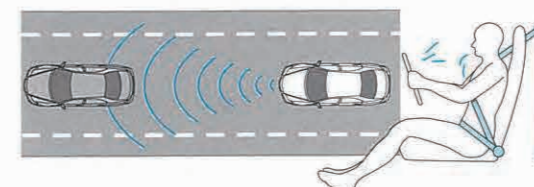
追突を予測して危険を知らせ、追突速度を低減するシステム

ミリ波レーダーで前の車をとらえ、追突のおそれがあるときに警告や自動ブレーキなどで、事故回避支援と被害軽減を図る先進安全システムです。



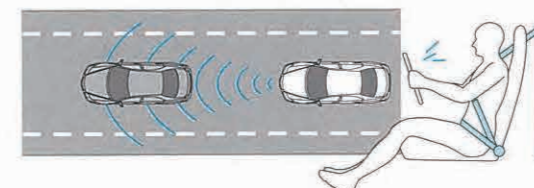
【前の車に接近】

前の車に接近し、追突のおそれがある場合に、音と表示で知らせてくれます。



【さらに接近】

自動で軽いブレーキをかけ、運転席のシートベルトの弱い引き込みでドライバーに危険を知らせます。

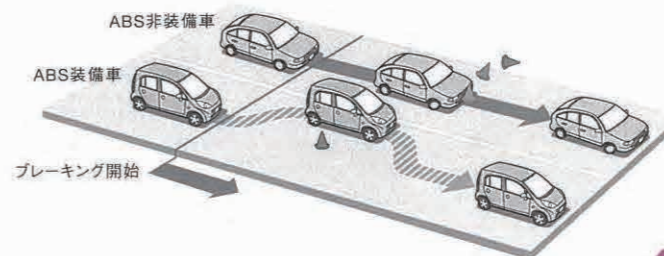


【追突の回避が困難】

自動で強いブレーキをかけ、運転席と助手席のシートベルトを強く引き込んで、衝突による衝撃と被害をやわらげます。

アンチロックブレーキシステム (ABS)

急ブレーキ時に車輪がロックしてスリップするのを防止する装置

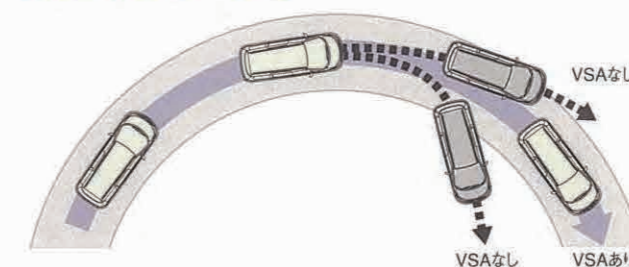


急ブレーキや滑りやすい路面でのブレーキ時に車輪のロックを防止して、ハンドル操作により障害物などを回避しやすくします。

ビークル・スタビリティ・アシスト (VSA)

さまざまな条件下で予期せぬ挙動の乱れを安定させるシステム

■VSA作動イメージ図



雨や雪など路面のさまざまな変化に応じて、安心なドライブができるようサポートします。ブレーキ時の車輪ロックを防ぐ機能(ABS)、加速時などの車輪の空回り防止(TCS)に、カーブでの横滑り防止(図参照)の機能を加えて、3つの機能をコントロールして車の走りを安定させます。

## 情報を得る～カーナビゲーション

安全運転をするために的確な情報を得ることは大切です。  
カーナビの機能を上手に使いえば、  
自車の現在位置を地図帳などで確認するわずらわしさから解放されます。  
とくに音声案内、音声認識機能を活用すると、  
運転に集中できて快適なドライブをすることができます。

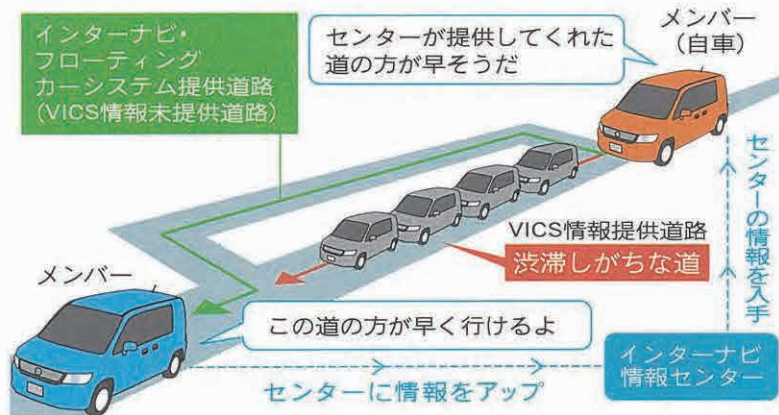
### 音声案内システム

道順を画面で表示するだけでなく、音声でも案内をしてくれるので、運転に集中することができます。かなり手前で右左折の指示などしてくれるので、遠くの交通標識が見つらい場合でも余裕を持って走行できます。ルート案内だけでなく、カーブでのスピードの出しすぎ警告、踏み切りや事故多発地点の接近を知らせてくれたり、走行中のふらつきを検知し警告もします。

※カーナビによって機能に違いがあります。



### 最新の交通情報を得られる



「インターナビ・プレミアムクラブ」会員に登録されたお客様に対し、渋滞の変化を予測しルートを案内したり、希望の駐車場を見つけて案内するなど、より安全で快適なカーライフを実現する、新しいドライブ情報サービスです。

### 安全装備をよく知ることが上手な使いこなしのコツ

1日でも長く安全ドライブを続けるために、安全装備とうまくつきあっていくことはとても有効です。むずかしいと最初から敬遠するよりも、まず知って、使ってみることがスタートです。

- 自分に必要な安全装備を選ぶために、  
日頃から車の安全性能や基本性能について情報を確認しておきましょう。
- 実際に使用した人の体験を聞いて安全性能を判断するのもよいでしょう。
- 車を買いかえるときは、安全性能も考えに入れて選びましょう。  
安全装備をオプションでつけることもこれからの車選びのポイントです。

※安全装備は、ドライバーの運転を補助するためのもので機能には限界があります。安全装備がついていない車と同様、無理な運転まで制御できません。ドライバー自身が責任を持って安全運転をお願いします。