



高齢運転者のための

脳と体のトレーニング

この体操プログラムは、運転に必要な能力を維持増進するための体操です。これからも長く安全運転を続けていくために、ぜひこの体操を日常生活の中で無理なく継続していきましょう。



この体操は、ゆっくりと無理をしない範囲で行ってください



気分が悪くなったり、痛いと感じたりする場合はすぐに中止してください



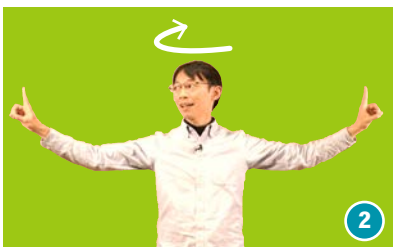
周囲のものに手や足がぶつかることがない場所で行いましょう

1 眼と首の動きを良くしよう

前を向いて運転していても、安全を確認する時には左右にすばやく視点を移す必要があります。その視点の移動を円滑に行い続けられるように、目と首の動きを良くしましょう



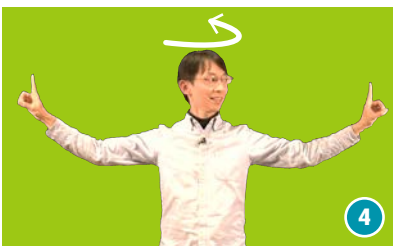
1



2



3



4

- 1 人差し指を立てた両手をできるだけ広げ、正面を向く
- 2 右の指を見て
- 3 すぐに顔を正面に戻す
- 4 左の指を見てすぐに顔を正面に戻す

これを
3周
繰り返す

2 視野を維持しよう、チェックしよう

自身の視野がどの程度なのか、セルフチェックしてみましょう



- 1 正面を見たまま、軽く前方に上げた両手の指を視野に入れる（眼は動かさない）



- 2 上げた両手を少しずつ手前に近づけていき、指が見えなくなるところまで続ける

指が見えなくなったポイントが現在の視野として、自身の状況を確認する

3 体幹の柔軟性を維持しよう

ハンドルのステアリング操作や衝突回避時のハンドル操作を行うために体幹と肩回りの柔軟性を鍛えましょう



① 胸を張り、両手を肩にのせる



② 両手を肩に付けたまま、ゆっくり両肘を前に動かす



③ 元に戻す。

これを
3回
繰り返す



④ 今度は両肘が付くまで前に動かす



⑤ 今度は大きく胸を開くように肘をできるところまで広げる

②③の体操で痛みが出た方は、④⑤は実施せずに、②③の体操を痛みのない範囲で実施してください

これを
3回
繰り返す

4 かかとあげをして、ペダルを踏む力を強くしよう

ペダルの安定操作や、急ブレーキを安全に行うために必要な足の筋力をつけましょう



① 両足を揃えて立ち、かかとをピンポン玉1個分程度の高さにゆっくり上げ、ゆっくり下げる。

これを
3回
繰り返す



② 今度は、自分が可能な目いっぱいなところまでゆっくり上げ、ゆっくり下げる。

これを
5回
繰り返す

- 机など、横か前につかまるところがある状態でおこないましょう
- スリッパやヒールのある靴を避けましょう
- ①の体操で痛みが出た方は、②は実施せずに、①の体操を痛みのない範囲で実施してください

5 足の幅をきっちり一歩分動かす練習をして、バランス能力をつけよう

自分の足の位置や向きを意識して動かすことでスムーズなペダル操作につながり、片足で行うことでバランス能力の向上に期待できます



① 膝を軽く曲げた状態から、右足を足長きっちり一つ分離れるように前にゆっくり踏み出す。

② 正しく足長一つ分踏み出せているか確認し、踏み出した足を戻す（修正するようにトライして二回目、三回目を行う）

これを
3回
繰り返す



③ 今度は後ろに右足を足長きっちり一つ分離れるように後ろにゆっくり踏み出す。

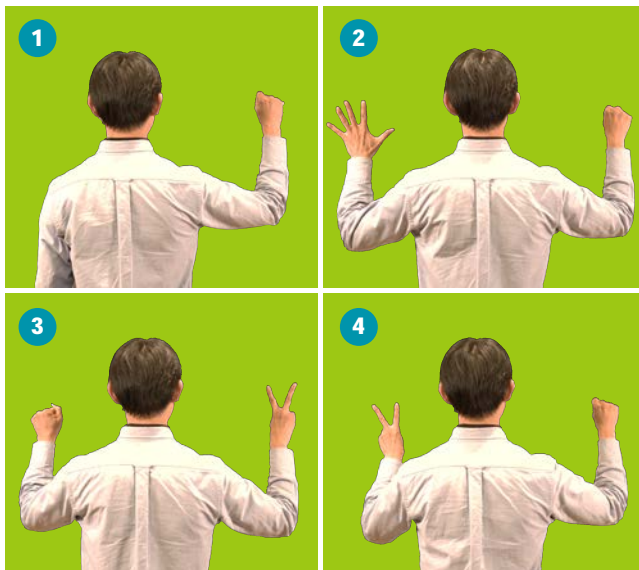
④ 正しく足長一つ分踏み出せているか確認し、踏み出した足を戻す（同様に修正するようにトライして二回目、三回目を行う）

これを
3回
繰り返す

右足で前後3往復行ったら、今度は左足で前後3往復踏み出す

6 じゃんけんをして脳を鍛えよう

左右で異なるじゃんけんを出すことで脳機能を活性化し、脳の働きを鍛えよう



① 右手でグー、チョキ、パーをする（2周おこなう）

② 右手でグー、チョキ、パーを順に出しながら、その右手に勝つように左手ですぐに手を出す（右グー・左パー、右チョキ・左グー、右パー・左チョキ）（この動きを2周おこなう）

これを
2周
繰り返す

これを
2周
繰り返す

③ 左手でグー、チョキ、パーをする（2周おこなう）

④ 左手でグー、チョキ、パーを順に出しながら、その左手に勝つように右手ですぐに手を出す（この動きを2周おこなう）

これを
2周
繰り返す

これを
2周
繰り返す

今度は、負けるように行う

作業療法士による自動車運転支援

認知機能障害に対するアプローチ

Occupational Therapy and Driver Rehabilitation for Cognitive Impairment



◆認知機能障害と自動車運転◆

- 認知機能障害とは、記憶や注意・集中、計画、思考、判断、実行、問題解決能力に低下がみられ、生活に何らかの支障をきたすことをいいます。認知機能障害は「見えない障害」ともいわれ、周りも本人もそれに気づくことが難しい場合があります。作業能力が低い、融通がきかない、応用力がない、新しいことがなかなか覚えられない、などの行動がみられたら、認知機能障害があるかもしれません。
- 認知機能障害をもつ人は、自動車運転に伴う事故の危険性が増大すると考えられますが、認知機能障害自体が把握しづらいうえに、それと自動車運転能力との関連性もクリアではありません。それゆえ、少しでも気になることがあれば、作業療法士に相談することをお勧めいたします。

◆自動車運転と作業療法◆

- 作業療法では、生活を形成する人間活動の総称を作業と称します。作業には、生活に潤いや希望、活力を与えるものと、それを実現するための手段となるものがあります。自動車運転は、主に後者で、たとえば、買い物やレジャーや通院などの手段となり、生活を支えています。何らかの障害を負い、自動車運転のような作業が上手く遂行できなくなった時に、そうした状態を改善し、再びできるように支援し生活を再設計するのが作業療法士です。
- 自動車運転ができなくなった場合でも、代替手段などを考え、生き生きとした生活を継続できるように考えるのも作業療法士の役目です。

◆作業療法士の役割◆

- 認知機能評価：自動車運転に必要な認知機能を評価します。
 - 身体機能評価：自動車運転に必要な身体機能を評価します。
 - 自動車運転評価：シミュレーターや実車によって、自動車運転技能を評価します。
 - 希望の把握：自動車運転によって可能となる生きがいや趣味、役割などを把握します。
 - 運転技能向上トレーニング：運転能力向上につながるプログラムを提供します。
 - 環境支援：自動車環境調整や家族支援などのマネジメントを行います。
 - 代替手段の提案：運転中止に至った場合に、代替手段を提案します。
 - 関係機関との連携：運転免許センターや教習所と連携して支援します。
- ※施設によって支援できる体制が異なるため、事前に担当作業療法士に確認をして下さい。

◆作業療法に関する詳しい情報は？◆

- 日本作業療法士協会のホームページをご覧ください。 <http://www.jaot.or.jp>
- 日本作業療法士協会では、自動車運転支援に携わる作業療法士にむけて、具体的な作業療法アプローチについて解説したマニュアルを作成しています。