



シニアのひろば



安全に暮らしを続けるために 運転フレイルに気を付けましょう

車の運転は、買い物や通院など、日々の暮らしを支える大切な手段です。

しかし年齢を重ねるにつれて、体力や注意力が少しずつ低下し、運転に影響がでることがあります。こうした状態を「運転フレイル」と呼びます。

●こんなことはありませんか？

運転には「見る力（認知）」

「考える力（判断）」

「操作する力」、そこに

「予測」も必要になります。

小さな変化は事故

の前触れであり、早め

に気づくことが大切です。

①「見る力」の低下

交差点での一時停止を見落とす、人や自転車を見落とす

②「考える力」の低下

交差点で迷う、右折や合流に時間がかかる

③「操作する力」の低下

車庫入れに手間取る、ブレーキやアクセルを踏み間違える



●安全に運転を続けるために

運転フレイルと感じても、すぐに免許返納ということではありません。運転に必要なとされる機能は、人との会話や人を行うスポーツ・ゲームなどでも鍛えることが可能です。

小さなサインを見逃さず、早めに気づいて工夫することで、安全に、そして安心して暮らしを続けることができます。

あいち健康プラザ健康公開講座

「あなたに合ったギアを知る」

「フレイル予防の視点から」を開催します

年齢を重ねても、自分らしく楽しく安全に活動するには、気づきと備えが大切です。体の機能を「ギア」に例えて、年齢による変化や適応力について、運転をはじめとする身近な例を交えながらお話しします。

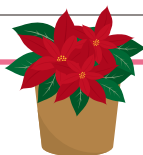
講演の前後に、「反射神経のチェック」や「簡易体力測定」などのちよつとした体験もできます。



認知症よろず相談の日

11月の開催予定です。認知症に関することなどご相談ください。相談日に都合の悪い方は、高齢福祉課までお問い合わせください。

日時	内容	場所	連絡先
11/13(木) 13:30～	認知症介護者の集い	田原福寿園	福寿園 ☎27-0882
11/17(月) 13:30～	花より団子茶屋	あつみライ フランド	高齢福祉課 ☎23-3217
11/18(火) 13:30～	ほっこり茶縁	田原中部市 民館	あつみの郷 ☎22-6784



▲あいち健康
プラザHP

いつまでも楽しく、そして安全に運転できるように、今日からできることを一緒に見つけてみませんか。

【開催日時】12月6日(土)午前10時～正午
【場所】田原文化会館 多目的ホール
【定員】150名
【申込】予約不要
※詳細はあいち健康プラザHPをご覧ください。

