

安全運転のために ～脳の認知機能を保とう～



自動車の運転にはハンドルを回す腕力、ブレーキ操作の脚力など体の機能のほか、判断力や空間を把握する力などの認知機能も必要となります。これらは年をとるにつれて誰でも衰えてきますが、長年の運転経験もあって「自分は大丈夫」と思いがちです。以下の項目に当てはまるものはないかをチェックし、当てはまる項目のあった方は、運転を自己評価に頼らず、他の人に評価してもらう機会を持ちましょう。

- 駐車場所のラインや、枠内に合わせて車を停めることが難しくなった
- 車のキーや免許証などを探し回ることがある
- 交差点での右左折時に歩行者や自転車が急に現れて驚くことが多くなった
- 車庫入力で壁やフェンスに車体をこすることが増えた
- 同乗者と会話しながらの運転が難しくなった



(NPO法人高齢者安全運転支援研究会作成「運転時認知障害早期発見チェックリスト30」より一部抜粋)

運転に必要な能力を保つには、以下の①～③を日常生活に取り入れることがお勧めです。

- ① 体操などの運動を日常的に行う
- ② ダンスなど手足を別々に動かすことを行う
- ③ 計算や音読などで脳を活性化

左記③の「計算や音読などで脳を活性化」ことで、認知機能を保つことを目指した教室をご案内します(ただし、運転を保証するものではありません)。

●●●●●●●●●● はつらつ頭の体操教室 ●●●●●●●●●●

65歳以上の方を対象とした、簡単な計算や音読などの脳トレーニングと、軽い体操や楽しいレクリエーションを組み合わせた、脳の活性化を図る教室です。まずは体験会へお申込みください。

会 場	体験会開催日時	申込み締切	本教室 開催日時
ふらっとスペース・ならわ 《みんなの喫茶ひだまり》 (有楽町2-221プラエルメゾン青山2号棟)	9月5日(木) 13時30分～15時	8月29日(木)	9月19日～3月5日(毎週木曜日) 13時30分～14時30分
日役公会堂(板山町11丁目62-1)	9月11日(水) 10時～11時30分	9月4日(水)	10月2日～3月18日(毎週水曜日) 10時～11時
フレンド乙川(乙川八幡町3-22-2)	9月11日(水) 13時～14時30分	9月4日(水)	10月2日～3月18日(毎週水曜日) 13時～14時

- 対 象** 65歳以上で、要介護認定のない方または要支援1～2の認定を受けている方
参加費 体験会は無料。本教室は1回あたり150円(全24回3,600円一括払い)
定 員 各教室10名(本教室への希望が定員を超える場合は抽選となります。)
申込み 体験会、本教室とも高齢介護課へお申込みください。

受講者の

声

教室に参加して毎日の生活に張りができました。物忘れが減ったように思います。

家では一人だが、ここではみんなと笑って話せる。毎週の教室が待ち遠しい。



【問合わせ】 高齢介護課 ☎84-0644