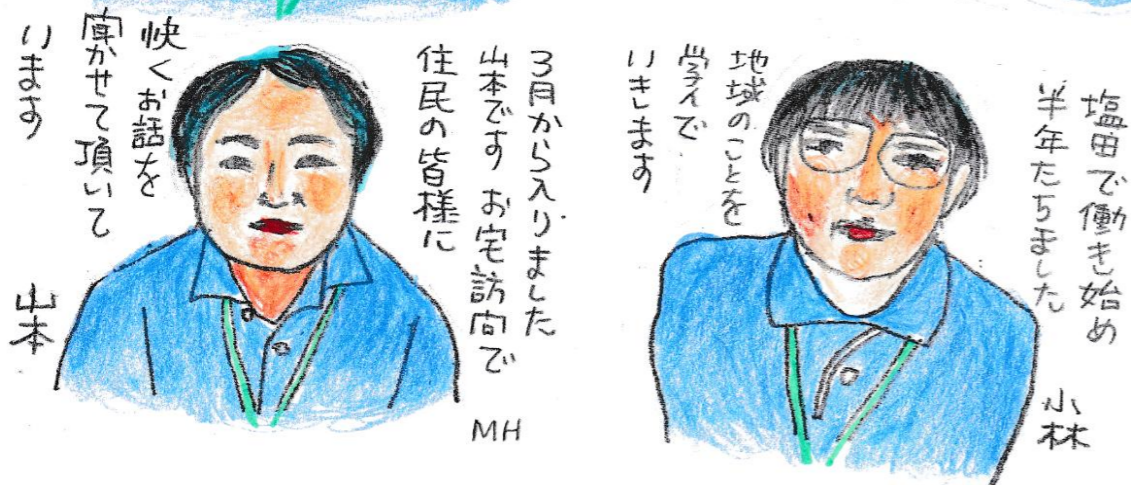
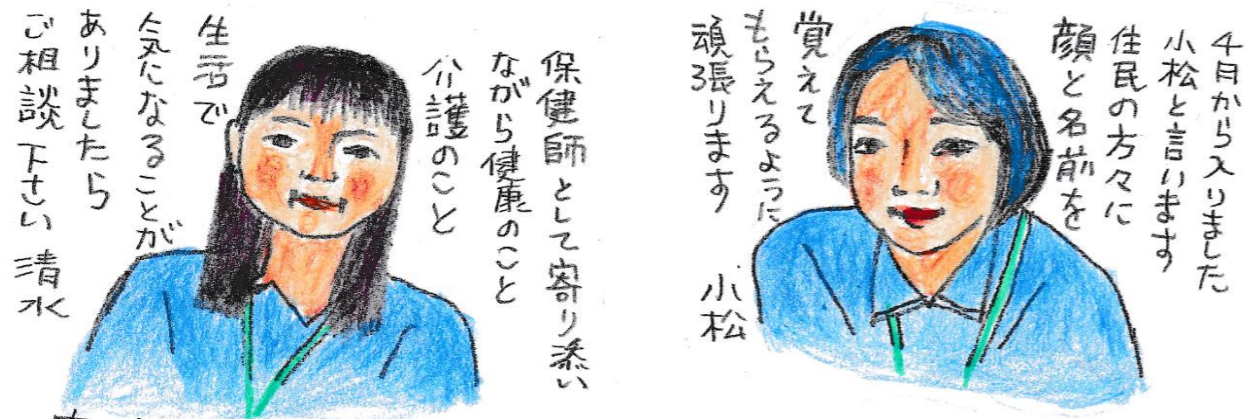


センターからのお知らせ

地域の皆さまのために働くセンター職員を紹介します。



編集後記 新年度になりセンターでも新しいスタッフを迎えた。活気あふれる人たちなので大いに活用していただきたい。センター便り編集委員の顔ぶれは同じで高齢化が進んでいるが一同意気軒昂である。メンバーは木口(八木沢)、小山(八舞)、高津(五加)、服部(別所)、堀内(下小島)、宮崎(八木沢)、三澤(包括)、小林(包括)、西川(包括)である。今年も身近で切実なテーマについての記事をわかりやすくお届けしたい。今号は運転終活をテーマとした。年を重ねても運転を続けるには一層の注意が必要だ。車というこの上なく便利な乗り物は一歩間違えると人の手に負えない強大な力を持っていることを常に念頭に置くことが大切である。(N.T.)

回覧

ほうかつ 塩田地域包括支援 センターだより 第44号

令和8年度夏号 令和8年6月発行
発行：医療法人共和会 塩田病院 塩田地域包括支援センター 編集：センターだより編集委員会

運転だいじょうぶ？



逆走しないように
よ〜く見て入ってね

高齢者の皆さまやご家族の生活のなかで、介護を含めて困っていることや心配なことなどはありませんか？「どこに相談したらよいかわからない」といった悩みも、お気軽に塩田地域包括支援センターにご相談ください。まずはお電話を…

TEL 0268-37-1537 FAX 0268-37-1538

運転終活のすすめ-高齢者の事故リスクを減らすために

テレビ等で、高齢者が普段あり得ないようなアクセルとブレーキを踏み間違えたという事故の悲惨なニュースを聞くたび、アラ傘寿の自分には他人事に思えず、運転免許の返納を迫られているような思いに駆られる。同じような思いをしている人はおそらく大勢いることだろう。だが今の自分を取り巻く現状では車のない生活は考えにくい。そう考えていたところ、去年 11 月塩田公民館で「高齢者の今後の移動手段を考える-運転終活の考え方」という講演会(主催:塩田街づくり協議会)があり参加してみた。講師は真田自動車学校の宮下卓也氏(教習指導員・理学療法士)。運転終活という言葉は初めて聞いたが、その趣旨には大賛成、我が意を得た思いであった。そこで、以下に「運転終活」の考え方のさわりの部分を紹介したい。

宮下氏によれば、まず車の運転は急にはやめられない現状があることを認めた上で、急に運転をやめるとむしろ様々な弊害があるという。たとえば、外出する機会が減って活動(運動)量が低下し、身体機能のみならず認知機能も低下し、その結果、成人病や抑鬱状態に陥るリスクが増加するなどである。このリスクを避けるために「運転機会を徐々に減らす『運転終活』を推奨したい」と述べている。

上手く運転終活するためには2つのステップを踏む必要がある。最初のステップは「体の衰えと運転の衰えを正しく自己認識する」ことである。加齢に伴う体の衰えは認識しやすいが、運転の衰えは気付きにくく、むしろ経験を積み上手に運転できるようになったと思う人も少なくないらしい。こうした自信満々の人は運転技量の低下を認識している人に比べて危険運転の可能性が4倍以上だったという調査結果も

あるという。

2つ目のステップは「運転の自粛」である。自粛といっても、運転をやめろと言っている訳ではなく「4つの運転の自粛」を推奨している。すなわち、(1)性格で自粛(イライラし易いから通勤時間帯や混み易い道の運転は避けるなど)、(2)車両で自粛(コンパクトな車やサポカーを選ぶなど)、(3)道路で自粛(信号がある交差点や歩道のある道路を選んで通るなど)、(4)知識で自粛(事故が多いとされる道路や交差点は避けるなど)の4つを上げている。こうした自粛を続けるとともに、運転を家族に依頼する頻度や自転車やバスを利用する機会を徐々に増やして自然に運転する時間や機会を減らし、納得して免許証を返納しようというのが「運転終活」の狙いである。

宮下氏の提唱する運転自粛の薦めには大いに賛同したい。実は小生も後期高齢になったころから、自分の運転免許証は原則的にある種の「限定免許証」だと考えている。つまり地域限定で県外の郷里に帰省するときには新幹線を利用する。好天日・昼間限定で雨天・荒天日には運転を控え、また夜間の運転は避けるようにしている。厳密には守り切れていないが、基本的な考えは運転自粛と同じであろう。

なお、高齢者が安心して運転免許を返納できるような社会環境の整備(移動手段の支援体制や AI 搭載等による安全な完全自動運転車の開発など)には大いに期待したい。人は誰でもいずれ免許証を手放す時期が必ず来る。上手に運転終活をしながら安全運転に心がけ、余生を楽しみたいものである。(K.K.)

我が運転終活失敗記

ノーカー主義者であった私は、いつかは運転出来なくなる日が来ることを予想し、10年前に別所線駅に徒歩3分のところに引越し、車を売

却、完全ノーカー生活を始めました。しかし3年半でギブアップ、スーパーと医者通いを中心に車生活に戻りました。この経緯はこの「たより」39号(令7年3月)に詳しく述べていますので省きますが、完全な運転放棄は出来る訳がないというのが私の結論です。農業をなさっている方などはなおさらだと思います。

しかし、単純な「移動手段」に限っていえば、車の「所有」と「使用」の分離は個人ベースでも可能だと思います。持っているから使わなければ損という感覚を捨て、出来る限り使わない習慣を身につけたいと思っています。何といっても車は便利です。何かあった時の用心のためにも「車」と「免許証」は持ち続けるべきでしょう。「公共交通手段」の充実を求め、自家用車を「所有すれど使わず」の機会拡充に努めたいと思っています。(S.M)

運転しづらくなったら相乗りしませんか？

80歳を過ぎ運転免許返納が他人事ではなくなってきた。その時をどのように迎えるか。大半の人は、マイカーは運転できる限り絶対手放せない、と言っている。車の持つ過剰なまでの便利さを知ってしまった人たちのそんな気持ちは痛いほどわかる。では近い将来どのようなことが起こるか・・・事故を起こして運転不能となる最悪のケースはなんとしても避けたい。それで、徐々にマイカーへの依存をやめるといいうわゆる運転終活を勧める声がある。

マイカーの代替として①家族や知人に送迎してもらう、②公共交通の利用、③歩いたり自転車を使う、などがある。①の方法を利用できる人は幸せだ。しかし②や③が容易ではないことは皆さんすでに実感している。なんといっても我が国が官民挙げて築き上げてきた車依存

社会のツケが回ってきている。

そこで①に改めて注目して、マイカーを使って移動支援を行う動きが全国で広まっている。塩田地域でもボランティアグループが立ち上げた「とんからり」という支援事業が始まっている。要支援1程度で生活の支援を希望する利用者から要請を受けてボランティアがマイカーで訪問して支援するもので、通院や買い物など移動を伴う支援も引き受けている。

ドア・ツー・ドアのサービスで利用者には好評で、3年目に入る令和8年4月現在で登録利用者は33名、それを7名のボランティアで年間300回以上の支援をしている。当包括支援センターが利用相談窓口になっている。※利用できる方：70歳以上1人暮らし、高齢世帯で要支援1・2、事業対象者。



このようなグループが他にもできれば地域の要求はほぼ満たされるのではないかと考えている。

一方、筆者は幸いにして歩くことも自転車に乗ることもまだ可能であり、近くの用足しはできるだけ車を使わないようにしている。とはいえ、道路に出てみると危険がいっぱいで、他の方にはとても勧められない。普段車にしか乗らない人はたまに歩いてみるとよくわかる。運転終活として徒歩や自転車を選ぼうとするなら若いうちにそれらに慣れ親しんでおくとともに、道路環境の整備を強く望む。ここ塩田地域だけでも車・自転車・歩行者が共存し安心して移動できる未来を夢見ている。(N.T.)