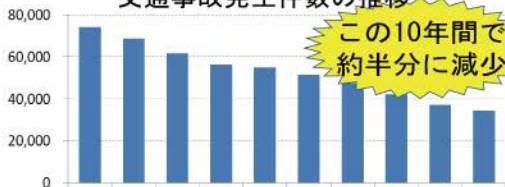




高齢ドライバーの事故が増えています！

交通事故発生件数の推移

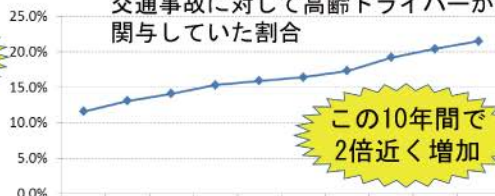


平成18年 平成19年 平成20年 平成21年 平成22年 平成23年 平成24年 平成25年 平成26年 平成27年

(注) グラフは、警視庁交通総務課統計に基づく警察庁の「防ごう！高齢者の交通事故！」を参考にして作成しています。

この10年間で約半分に減少

交通事故に対して高齢ドライバーが関与していた割合



平成18年 平成19年 平成20年 平成21年 平成22年 平成23年 平成24年 平成25年 平成26年 平成27年

この10年間で2倍近く増加



高齢ドライバーの関与する割合が増えている原因は、高齢者の絶対数が増えているだけではありません。



他人が客観的にみて安全とは言えない状態になっていても、自らが

注意力や集中力が低下していること

瞬間的な判断力が低下していること

に気付くのが難しく、過去の経験から大丈夫と思い込み易いことがあります。

**ご家族の運転が心配な時は、以下の運転チェックで確認しましょう！
一つでも繰り返し起こす場合は、交通事故を起こす確率が高く、危険です!!**

運転チェック	日付	日付	日付	気づいたこと
1. センターラインを越える				
2. 路側帯に乗り上げる				
3. 車庫入れ(指定枠内への駐車)に失敗する				
4. 普段通らない道に出ると、急に迷ってしまったたり、パニック状態になったりする				
5. 車間距離が短くなる				

(注) 下記「認知症高齢者の自動車運転を考える家族介護者のための支援マニュアル①」に掲載されているものです。

認知症高齢者の運転に関しては、国立長寿医療研究センター長寿政策科学研究部が「認知症高齢者の自動車運転を考える家族介護者のための支援マニュアル①」を無料で公開しています。

ご家族の運転のことで悩まれている
介護者の方は、ぜひご覧ください。

<http://www.ncgg.go.jp/department/dgp/index-dgp-j.htm>

*印刷物の配布は実施しておらず、ダウンロードでのみ入手可能です。

認知症高齢者の
自動車運転を考える
家族介護者のための
支援マニュアル

(第二編)

発行所
国立長寿医療研究センター長寿政策科学研究部
認知症研究センター
〒258-0292 神奈川県相模原市中央区大野北1-1-1
TEL 0427-86-1111

発行年
平成28年12月
発行部数
10,000部

印刷
株式会社印刷センター



お近くで行われている 『いきいき百歳体操』(*)をご存知ですか？

「大野北公民館に行くのは難しいけど、健康づくりには興味がある。。。」「そんな皆様が参加できる地域の健康づくり活動『いきいき百歳体操』が、少しずつ立ち上がって来ました。

大野北第2高齢者支援センターが淵野辺駅周辺に確保した場所を利用し、毎週水曜・土曜10時から体操を行っています。(H29年4月までの予定)
詳細をご希望の方は、大野北第2高齢者支援センターまでご連絡下さい。



毎週水曜・土曜の10時と14時から体操と独自の脳トレを行っています。初回に協力金500円を納めれば、自治会・老人会に加入されていない方でも参加できますから、ご希望の方はときわ会にお問い合わせ下さい。



東嶽之内自治会館

自治会有志が集まって体操を行っています。曜日・時間は固定されておらず、2週間毎に参加者の話し合いで次の2週間の予定(曜日・時間)を決めています。参加は自治会加入者に限られますが、ご希望の方は嶽之内自治会にお問い合わせ下さい。



中淵自治会館

嶽之内自治会館

JR横浜線



共和自治会の有志が集まって、月曜は10時と14時の2回、金曜は10時からの1回、体操を行っています。参加は自治会の加入者に限られますが、ご希望の方は共和自治会にお問い合わせ下さい。




プラウドシティ淵野辺の入居者が、パーティールームで体操を行っています。現在は、毎週日曜・火曜の実施ですが、今後の進め方について自治会で検討されているため、詳細はプラウドシティ自治会にお問い合わせ下さい。

個人宅での開始(参加は5、6名)に向けて、相模原市と調整を始めました。



既存のサークルと、実施に向けて由野台睦自治会で新たに募集するグループの2団体で、4月からの開始に向けて相模原市と調整中です。詳細は、自治会の回覧版などで告知される予定です。





(*) いきいき百歳体操って何？

相模原市が介護予防の取り組みとして普及を進めている、筋力向上を目的とした体操です。週に1、2回、**集いの場**に集まり、手首・足首に**重りを着けて**、30分程度体操を行います。

平成29年度は、大きな会場だけでなく、少人数グループの立ち上げも支援して行きますから、

以下の条件を満たせるグループの方は、ぜひご連絡下さい！

- ①65歳以上の高齢者を中心とした5人以上であること。
- ②週1～2回自主的に実施できること。
- ③DVD視聴機器を備えた会場を用意できること。

用具は無償で貸与されます！



大野北第2保健室



筋力アップには、適度な運動が不可欠！

でも、それだけでは不十分！！



筋肉の元になるタンパク質を しっかり摂りましょう！！



①魚介類



②肉類



③卵



④大豆製品



⑤牛乳



高齢者の食事は、ご飯やパンなど主食は十分でも、肉や脂は控えがちです。しかし、筋肉の強化には、タンパク質の摂取が欠かせません。

◆ **肉・魚・卵・大豆製品のいずれかは、毎食摂りましょう！**

一回の食事で口にする量は「片手のひら」一つ分程度で構いません。

◆ **肉と魚は1:1を目指しましょう。**

一週間位の間で調整してみましょう！

・・・とは言うものの、毎食しっかりと献立を考えるのはすごく大変！

そこで、あと少しタンパク質を補うための【オススメの方法】をご紹介します！！

それは、**必殺きな粉ヨーグルト！**

卵1個分以上の量が
摂取できます！！



ヨーグルト1個
(加糖タイプ)



きな粉大きさ2杯



卵1個分のタンパク質



* H26年の家族介護教室でお世話になった、栄養サポートネットワーク合同会社 安達 美佐様の講義を元に作成しています。

大野北第2高齢者支援センター

〒252-0233

相模原市中央区鹿沼台1-3-17 ヴィアーレ鹿沼台1-C

042-768-2195 (日曜・祭日を除く8:30~17:15)



お気軽に
ご相談下さい。

編集後記

日本人横綱稀勢の里のおかげで、徐々に大相撲が話題になっていましたが、最近ではWBCの話題が目立ちますね。4番筒香の活躍でJAPANが勝つと、普段は余り野球を見ないのに、何となくうれしくなります。テレビ局によって報道時間に大きな差があるのを見ると、一部のマスコミに踊らされている気もしますが。

