



## 車の運転

# 「まだ大丈夫」に注意

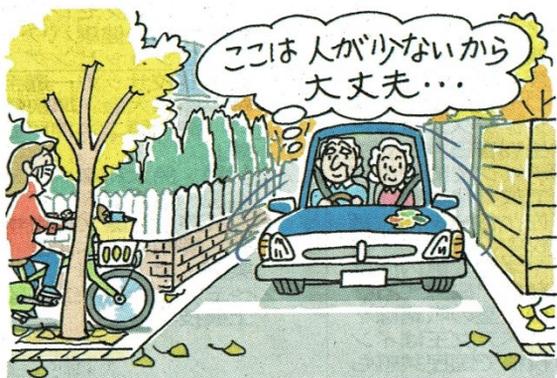
### 最大の敵は

### 「老い」以上に「慣れ」

高齢ドライバーの最大の敵は、「老い」以上に「慣れ」であると考えます。

青年なら防げた事故というのは珍しく、多くは「高齢ドライバーでも防げたはずの事故」だと思つてです。つまり、安全確認を怠つた、一時停止をしなかった、信号を見逃した、といった交通ルールに違反したことによる事故といえます。

一般的に、高齢ドライバーは運転歴の長いベテランが多いのではない



でしょうか。豊富な経験は良いことですが、逆に、悪い習慣が身に付いてしまっているケースがあります。例えば、一時停止の線で完全には止まらず、ノロノロと動きながら左右を確認してしまうことや、動きだしてからシートベルトを着用したまう「マイ道交法」ともいえるべきものです。

また、高齢者の事故の多くは、自宅から遠くない場所で発生しています。日頃から走り慣れていて道なので、「これまで大丈夫だったから、今日も大丈夫」この道は人通りが少ない」と思い込みが、まさに「慣れ」ではないでしょうか。

「過信」もあります。一度も事故を起こしたことがない、何十年も交通違反切符を交付されることがないから自分は運転がうまい、と言う人がいます。これは、たまたま続いた成功体験であるかもしれず、それを過信につなげてほしくありません。当研究会が行っている講習会で確認すると、特に、高齢の男性は自信を持っている人が多いようです。そういう「慣れ」や「過信」といった悪癖こそ排していきたいものです。



### リラックスの中心にも緊張感を

認知や体の衰えを知り、補いながら、油断なく運転するためにお勧めしているのは、まず、運転前に簡単なストレッチをすることです。硬直した筋肉をほぐすことで、各部位の可動域が広がり、血流も良くなります。いざという時の動きのスピードも上がります。

自ら洗車することも勧められています。知らないうちに付いた細かな傷に気付くことで、自分の運転を見直すきっかけになります。自分で洗う

と、丁寧に乗ろうという意識も生まれます。いずれにしても、事故を起こして死亡率が高いのは体力のない高齢者です。取り返しのつかない事態にもなりかねません。そのことを常に心掛けてください。これから1つの車を動かすんだ。事故を起こしたら大変だ」と言い聞かせて、リラックスの中にも緊張感を持った運転をしましょう。

車の痛ましい事故が後を絶ちません。高齢ドライバーの免許返納は、もちろん大切です。しかし、代わりとなる交通手段が乏しく、実際には、日常生活の「足」になっている人も多くいます。そこで、高齢だからこそ注意したい点などを、NPO法人高齢者安全運転支援研究会に聞きました。

NPO法人

# 高齢者安全運転支援研究会

## 免許更新時に

## 実車試験も

来年6月までに改正道路交通法が施行されます。これは、75歳以上の人が免許を更新する際に、認知機能検査に加え、過去3年間に一定の交通違反が一つでもあった場合、運転技能検査（実車試験）を行うというものです。

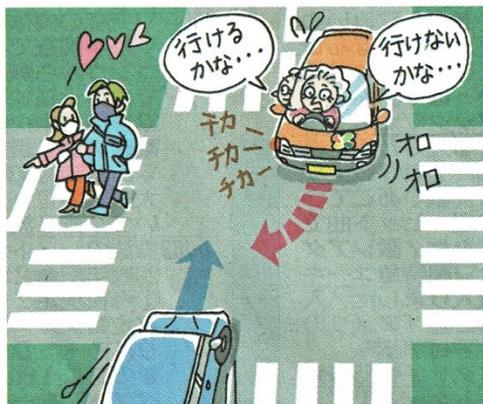
一定の交通違反とは、信号無視や速度超過、携帯電話を操作しながらの運転、逆走といった11項目になります。免許更新期間中は繰り返し実車試験を受けられますが、もし不合格の場合は、免許の更新はできません。

来年には15万人を超える人が対象となる見込みで、そのうち、約2割の人が、1回目の実車試験では不合格になるのでは、との試算も出てい

ます。

高齢であるほど免許取得から時間がたっており、数十年ぶりに実車試験を受けるという人が大半ではないでしょうか。

こうしたこともあり、加齢による心身の変化を知り、それを補うための日頃からの心掛けが大切になります。



す。

## 認知、判断、操作の衰え

### 衰え

車の運転時は、無意識のうちに「認知」「判断」「操作」の流れを連続して行っています。年を重ねるにつれて、これらが鈍くなります。

「認知」については、視力低下や視野狭窄、動体視力の衰えが大きく影響します。また、首の可動域も小さくなるので、左右だけでなく上下の視野も狭くなりがちです。そのため、遠くの信号は見えても、近くの信号を見逃すケースがあります。高齢者に多い猫背も同様に、上が見づらくなる傾向にあります。続いて「判断」は、認知した状況



「図解」ペダルの踏み間違いはこれで防ぐ」NPO法人高齢者安全運転支援研究会監修。踏み間違いや逆走、交差点衝突を防ぐ具

体的なアドバイスを掲載。運転寿命を延ばすための「いきいきドライビング」も紹介している。●講談社、1078円

から、ブレーキを踏むべきか、ハンドルを切るべきなのか、といったことの判断。「操作」は、それを受けての動作になります。ハンドル操作や足の動きは、多少の筋力や柔軟性が求められるので、高齢者はこういった部分が衰えていっていることを知ってください。

アクセルとブレーキの踏み間違いについては、股関節や足首の可動域が本人の想像よりも小さくなっていることで、ブレーキを踏んだつもりがアクセルだった、というのが理由の一つだと考えます。

その時、普通は、すぐにブレーキに踏み換えるところですが、高齢者にあつては、そのリカバリー（取り戻すこと）ができない傾向にあります。ブレーキを踏んでいると思っっているのに、それがアクセルペダルなのに、さらに踏み込んでしまうのです。

このように、脳と体の衰えが運転に影響していることを、よく知っておくといいでしよう。

# 交通ルールの順守で事故を防ぐ

安全確認

一時停止

信号を見落とさない