

「介護予防と運転寿命延伸」

新型コロナウイルス感染症拡大防止のための「ステイホーム」から学ぶ「健康長寿」へのヒント



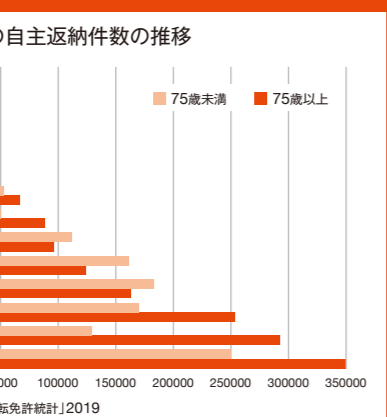
東健太郎氏
社会福祉法人 莞爾会 理事長

緊急事態宣言が発表されて5ヶ月が経つ。いまだに新型コロナウイルス感染症が猛威を振るう中、社会全体が感染症対策に追われている。特に、外出自粛の余波は飲食、観光産業だけでなく人々の足である交通にも影響が出ている。県内の交通事情はというと、今夏、宮崎交通は路線バスについて、採算性が確保できない路線で見直しを検討する考えを明らかにしている。外出自粛の余波を受け、貸し切りバスや高速バスも深刻な打撃を受けている。移動手段を持たない交通弱者の足に影響が出ていることは確かだ。

山間部の多い本県では、高齢者にとって通勤や買い物などに自家用車の運転が必要不可欠である。だが、「高齢者の運転」と聞くと交通事故を案ずる方がほとんどだろう。自動車事故はこの数年、幸いなことに減ってきているが、相対的に高齢者の起こす事故の割合は変わらず、目立つようになっている。そして起こす事故はとりわけ死亡事故が多い。75歳以上は2倍以上死亡事故を起こすことが分かっている。とくに、県内においては近年宮崎市で起きた悲惨な事故は記憶に新しい。「高齢者の運転」から不安、危険とイメージを持つ方は多いだろう。高齢者には免許返納を促すのが現在の社会全体の流れである。実際、2019年の運転免許返納の自主返納件数は60万1022件

島田裕之氏
国立研究開発法人 国立長寿医療研究センター 老年学、社会科学研究センター長

国立研究開発法人 国立長寿医療研究センター 老年学、社会科学研究センター長



運転免許の自主返納件数の推移
出所：警察庁「運転免許統計」2019

森本健資氏
一般社団法人 宮崎県交通安全推進自動車教習所協会 理事 都城ドライビングスクール代表取締役社長

前年より17万9832件増えて過去最多を更新したとの警察庁のまとめから分かった。昨年、高齢運転者の重大事故が相次いだことが影響したとみられる。自治体等も交通機関の利用制限などを打ち出し、返納を促す取組も多々みられる。そういった社会風潮の中であっても、免許を自主返納する方には、認知症予備軍にも該当せず、安全運転が引き続き可能にもかかわらず返納を判断したドライバーもいるのである。

実際、高齢になれば身体機能、運転技能の低下は避けられないことだとあきらめ感が見られるが、高齢者が増え続けるこの状況下では、安全に長く運転することに健康長寿へのヒントがあるのかもしれない。高齢者が運転をあきらめるのではなく、安全運転への意識を持ちつつ、サポートを受けながら、運転できる環境づくりを改めて考える必要がある。

そこで国立研究開発法人国立長寿医療研究センター島田裕之氏、社会科学研究センター長と社会福祉法人莞爾会理事長 東健太郎氏、都城ドライビングスクール代表取締役社長 森本健資氏の三者に「介護予防と運転寿命延伸」をテーマにそれぞれの観点から話を聞いた。

地域における高齢者の現状

地方山間部において人口減少・少子高齢化の進展や大型店舗の郊外への出店等により、地元の小売店やスーパーマーケット等の閉店が進む一方で、公共交通網の見直しも相まって、住民の足に影響が出ています。我が国が施設を構える都市西岳地域においても高齢化が進み、買い物などの日常生活に支障をきたす方が増えてきています。

ここ数年、私どもが何か対策を考えており、運転寿命延伸プロジェクトを実施されている島田先生の取り組みに興味を持っております。

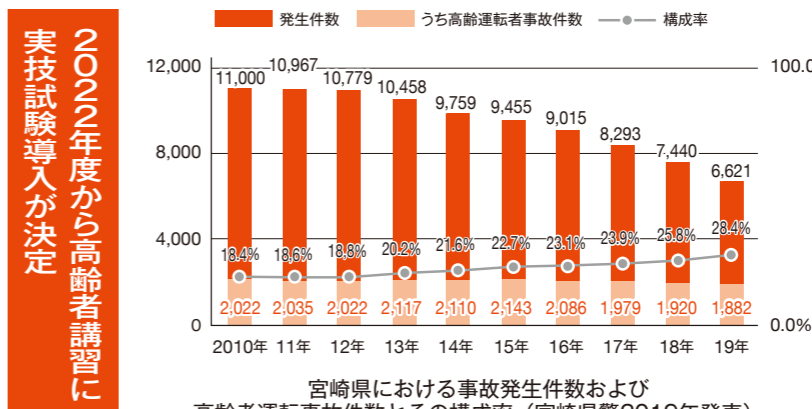
運転しなくなるリスクが8倍！

運転寿命延伸とは端的に言えば、安全に運転できる寿命を延ばして、ということの取り組みのことです。運転というものは地方の高齢者にとって足さず、生活に不可欠なものです。

私たちが研究で自動車の運転と健康寿命や認知症との関連が深いということが分かってきました。運転そのものによって脳が活性化され、脳にとって良好な作用を及ぼすとされていると考えられています。また、運転をすることで、移動をすることで、広い範囲で生活されている方が認知症になりにくいという研究結果も出ております。

安も加わり、高齢者の方には免許返納を促すのが社会全体の流れとなっております。

第一分類の人は、認知症の疑いがある方です。この方々についてはきちんとした対応をしていく必要があつて、法整備も行われているところで、平成29年度第一分類された方は全体の2・7%でした。ですが、そのうちの4割は運転を継続しています。



2020年度から高齢者講習に実技試験導入が決定

2017年の道路交通法改正により、高齢者自身に運転能力や技能水準を自覚してもらうという目的で高齢者講習の実施が義務付けられています。

県内では各免許センター、対象の自動車学校、教習所にて予約制で受講・受験を行っています。また2022年度には、一定の交通違反歴がある75歳以上に対し、免許更新時に実際に車を運転して能力を確かめる運転技能検査（実車試験）を義務付ける改正法が新たに施行されます。新法では繰り返し受検が可能ですが、不合格なら免許が更新できなくなります。合格者はさらに認知機能検査を受けるとなり、認知症の恐れなしと判定されると高齢者講習に進み、「恐れあり」の人は医師の診断を仰ぐこととなります。

高齢者が安全に運転するための運転トレーニング

事故を抑制するため大事なのが、ドライバーの事故に対する回避能力です。私たちの機関では危険を未然に察知する、事故を未然に防ぐような能力を養っていただくための研究を進めています。

私たちが研究しているのは人の要因である人の認知判断操作ミスから起こります。一方、車の方で回避していく技術開発が両輪で進んでいます。特に、交差点での認知ミスが多いです。免許を取ったころの記憶はなかなか残っていないので直すことも必要です。

また完備グループでは、自立支援と機能訓練を重視したデイサービスセンターも開設しています。その中で、高齢者の踏み間違いによる交通事故の原因の一つとされる「股関節が固くなり、下肢の可動範囲が狭まること」「足元感覚が鈍ること」を防ぐ体幹筋訓練や関節可動域訓練などを行っています。特に、「レッドコード」と呼ばれるリハビリ先進国アメリカ生まれのエクササイズを導入しております。「リラクゼーション」「深部筋のエクササイズ」「血行を良くする」など応用範囲が広く、運転に必要な可動域を広げる期待が高まります。このツールの、筋力強化、バランスエクササイズ、心肺持久力の向上など多様なプログラムを施行することも可能です。

実感を得られました。

車の運転を続けることが介護の必要のない自立した生活につながる可能性があると考えています。

私たちの研究では、運転を続けても支障のないと認められる高齢者3500人を対象にした運転と要介護状態の関係について2年間追跡調査を行いました。その結果が先述にもある要介護状態に陥るリスクが約8倍（7・8倍）、運転をしていない方は当初と比べて低い方に比べて認知症になる危険度は4割低いという結果です。

開発したプログラムの内容

- 実車トレーニング: 実際に車に乗って運転することや死角の確認など安全運転に特化した内容です。
- ドライブシミュレータートレーニング: 運転時におけるさまざまな危険を予測し回避できるようにします。
- ビジョントレーニング: 動体視力など運転に必要な視覚機能を鍛えます。

今後の展開について

運転寿命延伸プロジェクトを事故予防や介護予防につなげていくためには、地域住民との協力が不可欠です。今後はこの取り組みをさらに広げていくために官民一体で、一層の協力を築いて、地域福祉の向上と安全・安心社会の実現に寄与していく所存です。さらに今後は、講演会やワークショップなどを定期的に開催していき、市民の皆さんに周知を図っていきたいと考えております。2年前にも都城で講演会を行っております。その時の内容は、ホームページでご覧になることができます。（運転寿命延伸 都城）で検索。）

当校は、島田先生のプロジェククトに参画しており、65歳以上のシニアドライバーを対象にした「運転力健診」の説明会を毎週行なっております。この健診では現在無料で運転の診断が受けられ、トレーニングの体験をしていただくことができます。現在予約しております。教習所にて実際に運転していただき、運転の内容を指導員と機械が測定します。そこで分かった苦手なポイントなどを安全運転に必要なアドバイスを行います。また、普段使っていない自家用車に端末装置「スマートドライブ」を装着し、日々の運転状況も診断します。健康で安全に長く運転するためにこの健診を活用していただきたいと願っております。

スマートドライブでの自動車学校での運転診断

運転を診断するスマートドライブ

アクセリソケット（シガーソケット）に挿入

1人から何人でも参加可能

通常35,000円が参加費無料

運転力健診

お申し込みは令和2年12月30日まで！

自動車事故数は近年減ってきています。ですが、高齢者の起こす事故の割合は年々増加傾向にあります。とりわけ死亡事故が多いのは75歳以上の高齢者です。それ以外の方（75歳未満）の2倍近く死亡事故を起こすことが分かっています。数年前に宮崎市でも起こった事故もそうですが、認知症が疑われるような事故が多く見られます。こういった背景から、家族の不

森本氏: 自動車事故数は近年減ってきています。ですが、高齢者の起こす事故の割合は年々増加傾向にあります。とりわけ死亡事故が多いのは75歳以上の高齢者です。それ以外の方（75歳未満）の2倍近く死亡事故を起こすことが分かっています。数年前に宮崎市でも起こった事故もそうですが、認知症が疑われるような事故が多く見られます。こういった背景から、家族の不