

健康たうん

2025年1月

冬

Vol.85

ご自由にお持ちください

発行/社会医療法人 平成医塾 編集/広報企画委員会



特集

高齢運転者の免許更新の手続きについて

医局

認知症と運転 ー安全な暮らしを守るためにー

看護部

高齢者と運転について

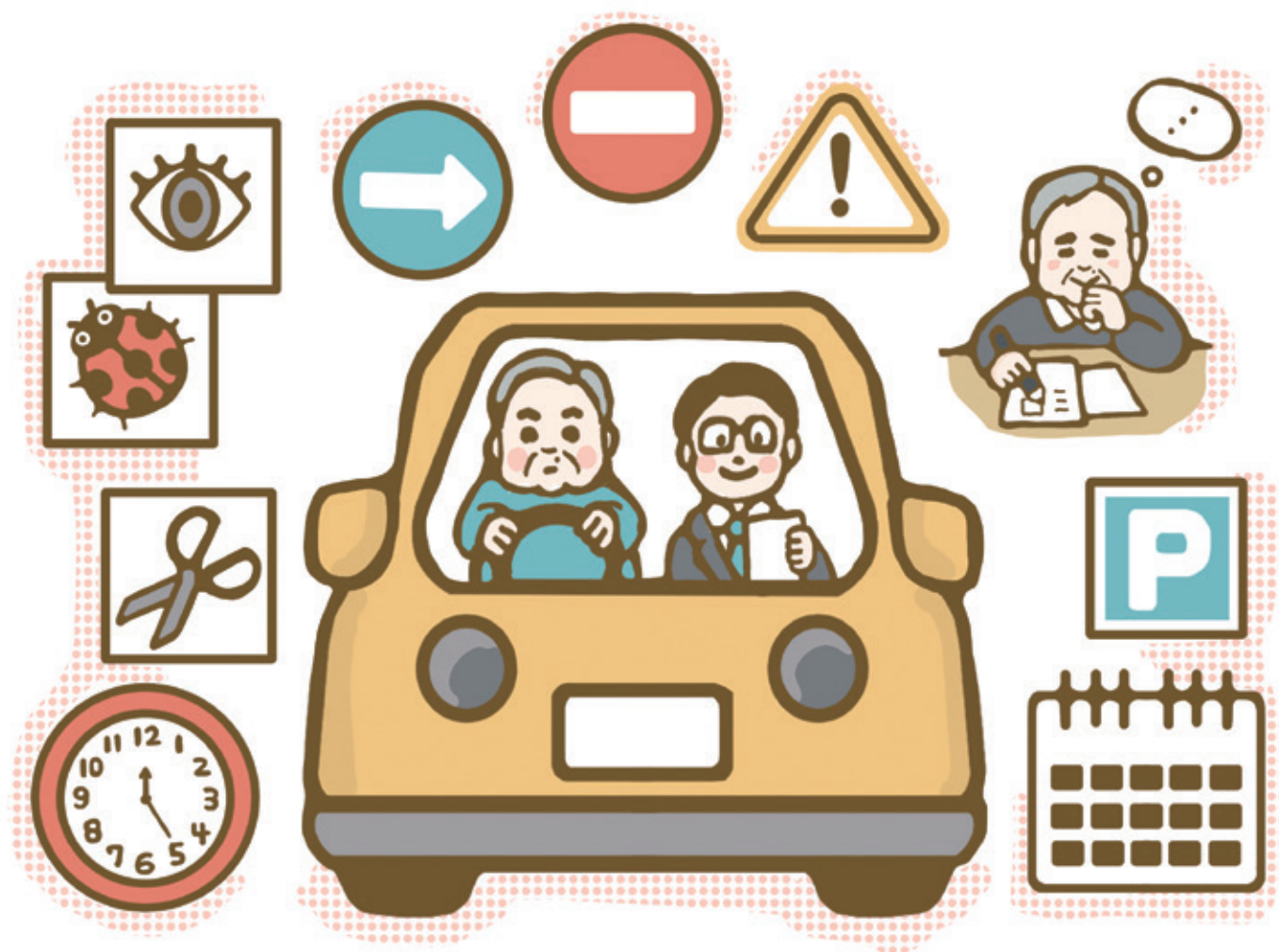
リハビリテーション

「運転行動の3要素」をご存じですか？

裏表紙

地域連携室

運転免許の自主返納制度について



私たちは、医療サービスを通じ、地域社会に「安心・安全」を提供します。



社会医療法人 平成医塾

高齢運転者の免許更新の手続きについて

NDS中野自動車学校 教習指導員 前田 功 先生

高齢運転者の免許更新の手続きや内容について、当院でもよくご質問を受けることがあります。今回は、日頃よりご協力いただいているNDS中野自動車学校教習指導員の前田功先生にお話を伺いました。

※以下、当院からの質問を「東病院」「前田先生のご返答を「NDS」と表記

東病院 高齢運転者の免許更新時には、どのような手続きが必要ですか？

NDS 満70歳以上の方は、有効期限の年齢と違反歴により、各講習や検査を有効期限内に受け、受講証明書の交付を受ける必要があります。その受講証明書をもって、期限内に最寄りの警察署などで更新の手続きをする流れとなります。

※次ページ「高齢者講習制度とは」を参照

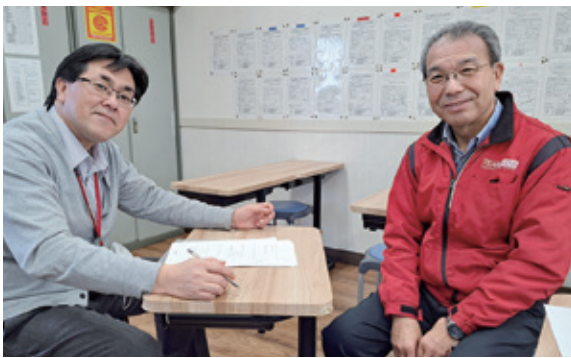
東病院 講習や検査はどのような内容になりますか？

NDS 「高齢者講習」は、満70歳以上のすべての方が受講対象となり、道路交通法の改正や交通ルール等の座学、器材を使った視力や視野の測定、教習コースの運転になります。「認知機能検査」は、満75歳以上

の方が必要な検査となり、運転に必要な記憶力や判断力の検査を机上で行います。「運転技能検査」は、満75歳以上の方で一定の違反歴がある方が必要な検査となり、一時停止や信号通過といった課題を実車で行います。 ※次ページ「免許更新の流れ」を参照

東病院 「認知機能検査」で「認知症のおそれあり」と判断された場合は、どのような流れになりますか？

NDS もう一度、別日に「認知機能検査」を受けるか、病院で認知症の検査を受ける必要があります。市内では苫小牧東病院さんや精神科の病院さんで検査をされているので、各病院さんをご紹介します。



(左)当院地域連携室 墓田 (右)NDS中野自動車学校 前田功先生

東病院 当院もご紹介いただき、ありがとうございます。高齢者講習全般についてですが、受講したいときにすぐ受けられるのでしょうか？

NDS 現在は申し込みのご連絡をいただいているから、2カ月から2カ月半後に受講いただけます。誕生月の5カ月前に公安委員会から

案内通知はがきがお手元に届きますので、はがきが届き次第、早めにご予約されるのをおすすめいたします。

当校での受講者は年間で約2000人となっております、苫小牧市内だけではなく、安平町、厚真町、むかわ町からも来ていただいています。講習は現在、月曜日、火曜日、木曜日に行っていますが、令和7年4月からは、月曜日から金曜日と、土曜日の第1、3、5週目で行う予定となっております。土曜日は案内通知はがき、免許証を忘れてしまつと受講不可になることがあるのでご注意ください。

東病院 はがきが届いてから、講習を申し込み受講し、免許を更新するという一連の流れがとてもよ

当院では、脳卒中や頭部外傷等による高次脳機能障害の患者さんに自動車運転支援も行っております。日頃より、NDS中野自動車学校さんには実車の運転評価にご協力いただいております。



学校名 NDS中野自動車学校
 所在地 北海道苫小牧市新中野町2丁目18番11号
 連絡先 0144-32-6204
 URL <https://www.nds-web.co.jp>
 受付窓口の営業時間 9:00~18:00
 ※免許更新用写真の撮影を開始しました(4枚・税込1,000円)。ぜひご利用ください。

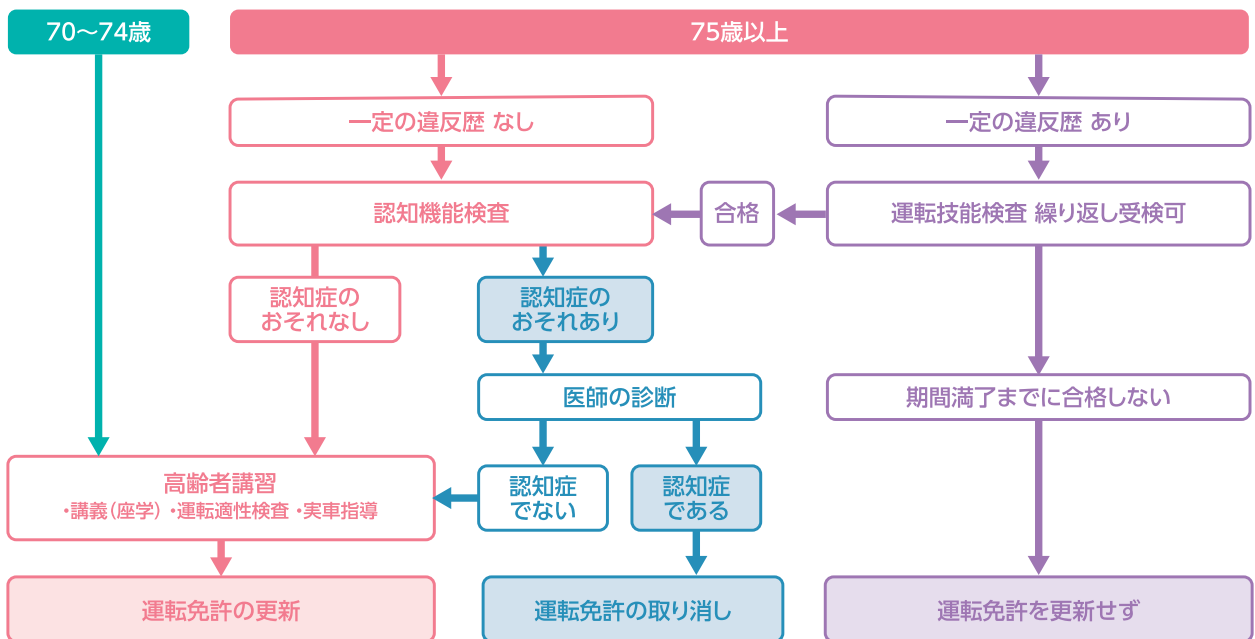
くわかりました。お忙しい中、ご協力ありがとうございました。最後に講習を受ける方に一言お願いいたします。
NDS 緊張して受講される方も多いのですが、緊張せず普段通りの気持ちでいらしていただければと思います。万が一うまくいかないことがあっても、再受講、再検査を申し込んでいただくことも可能です。また、高齢者講習の受講から免許更新まで少し時間が空く場合は、高齢者講習の受講証明書の紛失にもお気をつけください。お気軽にお問い合わせいただければと思います。

高齢者講習制度とは

運転免許の更新時に70歳以上になる方が免許更新前に受講していただく制度です。受講が必要な方には公安委員会からご案内通知ハガキが届きます。(※更新期間満了日の約6か月前に届きます) ご案内通知ハガキが届いたら講習のご予約をして受講してください。

- 免許証の有効期限の年齢 満70~74歳の方 **こちら** 高齢者講習を受講していただきます
- 免許証の有効期限の年齢 満75歳以上の方 **こちら** 認知機能検査、高齢者講習を受講していただきます
- 免許証の有効期限の年齢 満75歳以上の方で一定の違反歴がある方 **こちら** 認知機能検査、運転技能検査、高齢者講習を受講していただきます

免許更新の流れ



※原付・小特免許は希望により継続

NDS中野自動車学校さんのWebサイトから抜粋させていただきました。各講習や各検査の詳細についても掲載されています。

認知症と運転 —安全な暮らしを守るために—

医局長 医師 牧野 茂



高齢化が進む現代日本では、「運転」と「認知症」の問題が重要な社会的課題となっています。特に、自動車の運転には注意力、判断力、記憶力といった高い認知機能が必要

です。これらの能力が低下すると、危険な状況への適切な反応が難しくなる場合があります。これらの症状は、運転中のトラブルや事故に直結する可能性があるため、早期発見と適切な対応が欠かせません。

安全装置を積極的に利用することや、昼間の運転に限定するなどの工夫が有効です。何より大切なのは、運転能力を過信せず、自分自身の状態を客観的に見つめることです。「最近物忘れが多い」「運転中に

信号や標識の見落とし、交差点での判断ミス、歩行者への注意不足などが生じ、事故のリスクが高まります。そのため、運転と認知機能の関係を正しく理解することが非常に重要です。

運転に関しては、認知機能の低下が疑われる場合、運転を継続することのリスクについて慎重に検討する必要があります。家族や医師と、安全を確保するための選択肢を話し合うことが大切です。運転をやめることは本人にとって大きな

「最近物忘れが多い」「運転中に信号や標識を見落としたり、迷ったりすることが増えて不安を感じている」という人は、家族や医師に相談しましょう。適切な判断をすることが安全につながります。

運転は、すべての人の命と生活に関わる重要な行動です。認知機能の状態に応じた適切な対応を心がけることで、安全で快適な暮らしを守ることができます。一人ひとりが交通社会の一員として、安全意識を高めることが大切です。不安や疑問があれば、些細なことでも構いませんので、気軽にお近くの病院に相談してみましよう。

認知症は、注意力や判断力、記憶力などに影響を及ぼす病気で、例えば、最も多いアルツハイマー型認知症では、日常的な出来事をすぐに忘れてしまう「物忘れ」や、道順が分からなくなる「見当識障害」が起こります。また、レビー小体型認知症では、注意が散漫になり、

危険な状況への適切な反応が難しくなる場合があります。これらの症状は、運転中のトラブルや事故に直結する可能性があるため、早期発見と適切な対応が欠かせません。

安全装置を積極的に利用することや、昼間の運転に限定するなどの工夫が有効です。何より大切なのは、運転能力を過信せず、自分自身の状態を客観的に見つめることです。「最近物忘れが多い」「運転中に

運転は、すべての人の命と生活に関わる重要な行動です。認知機能の状態に応じた適切な対応を心がけることで、安全で快適な暮らしを守ることができます。一人ひとりが交通社会の一員として、安全意識を高めることが大切です。不安や疑問があれば、些細なことでも構いませんので、気軽にお近くの病院に相談してみましよう。

運転を続ける場合には、車両の

安全装置を積極的に利用することや、昼間の運転に限定するなどの工夫が有効です。何より大切なのは、運転能力を過信せず、自分自身の状態を客観的に見つめることです。「最近物忘れが多い」「運転中に

運転を続ける場合には、車両の

安全装置を積極的に利用することや、昼間の運転に限定するなどの工夫が有効です。何より大切なのは、運転能力を過信せず、自分自身の状態を客観的に見つめることです。「最近物忘れが多い」「運転中に

運転を続ける場合には、車両の

安全装置を積極的に利用することや、昼間の運転に限定するなどの工夫が有効です。何より大切なのは、運転能力を過信せず、自分自身の状態を客観的に見つめることです。「最近物忘れが多い」「運転中に

運転を続ける場合には、車両の

安全装置を積極的に利用することや、昼間の運転に限定するなどの工夫が有効です。何より大切なのは、運転能力を過信せず、自分自身の状態を客観的に見つめることです。「最近物忘れが多い」「運転中に

高齢者と運転について

南4回復期リハビリテーション病棟 認知症看護認定看護師

安宅 麻生

こんにちは。今回は気になる、「高齢者と運転」についてお話しします。

以前から「認知症」の診断を受けた方は運転ができないことになっていましたが、2017年(平成29年)の道路交通法改正により、「認知症のおそれ」のある方は医師の診断書の提出が義務付けられ、その結果によっては運転免許の更新ができないようになりました。

認知症が進行すると、運転に必要な認知機能が低下し、以下のようになりリスクが増加します。

① 判断力の低下

緊急事態に対して適切に反応できなくなる可能性があります。

② 記憶力の低下

道順を忘れたり、目的地を見失ったりすることがあります。

③ 注意力の低下

周囲の交通状況や信号を見逃す可能性があります。

④ 視覚・空間認識の低下

他の車両や歩行者との距離感がつかみにくくなります。

これらは、重大な事故につながる可能性があり、自分自身はもとより大切な家族を危険にさらしてしまいうりリスクがあります。

もちろん認知症でなくとも、加齢が運転能力に影響を及ぼすことがあります。視力が低下することで視界が狭くなり、腕や足の筋力の柔軟性が低下すると運転時の操作が困難になります。また、反応速度が遅くなり急な状況への対応が難しくなると、安全な運転ができなくなります。例として『ブレーキを踏むタイミングが分からない、ブ

レーキを強く踏み込めなくなった』『景色が変わる速さについていけない』などです。

運転免許の返納は、本人やその家族にとって大きな決断だと思います。移動が不便になり、自由度が減ると、喪失感を抱く可能性もあります。しかし、交通事故の加害者になるかもしれないという大きなリスクがなくなり、車に関する維持費などの経済的な負担が減る

メリットもあります。

返納したらそれで終わり！ではなく、周囲の見守りと支えが大切です。免許の返納は新たな生活の始まりですが、それを前向きに捉えることで、より良い未来につながる一歩になるかもしれません。



「運転行動の3要素」をご存じですか？

リハビリテーション部 チームマネージャー 作業療法士 成田 伸夫 / リーダー 作業療法士 畑中 洋

運転行動には、「認知」「判断」「操作」という3つの要素が含まれています。交通事故の多くは、これらのいずれかのミスが原因で発生していると考えられています。

1. 認知

「認知」とは、視覚や聴覚を通じて周囲の状況を把握することを指します。

例えば、前方の信号や停止車両、歩行者の存在などを目で確認することが含まれます。この「認知」にミスが起きると、信号や歩行者を見落としてしまい、事故を引き起こす可能性があります。

2. 判断

「判断」とは、認知した情報をもとに、どのような行動を取るべきかを決めることです。

例えば、前方に停止車両がある

ときには、車線変更するか減速するか考え、進む方向や速度を判断します。この「判断」にミスがあると、速度の出しすぎや急なブレーキ操作といった危険な行動を取る可能性があります。

3. 操作

「操作」とは、判断に基づいて実際に車を動かすための行動を指します。

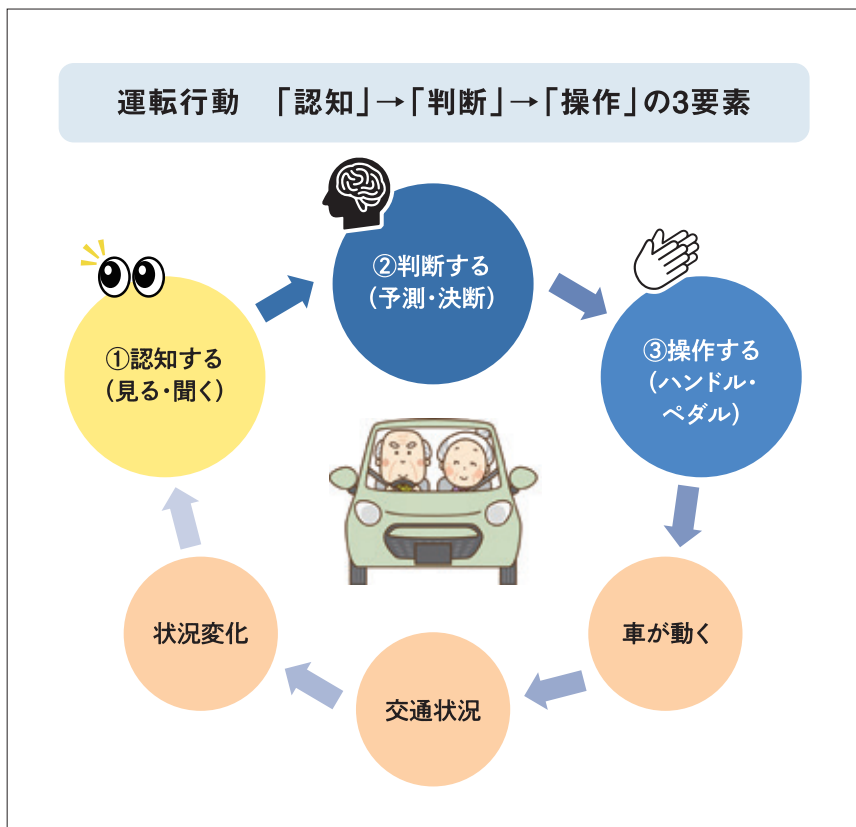
例えば、ハンドルを回したり、ブレーキやアクセルを踏む動作がこれに当たります。「操作」のミスとしては、アクセルとブレーキの踏み間違いなどが挙げられます。これも事故を引き起こす原因となります。

前述の3要素は連続したプロセスの中で密接に関連しています。この流れのどこかでミスが発生すると交通事故につながる可能性が高ま

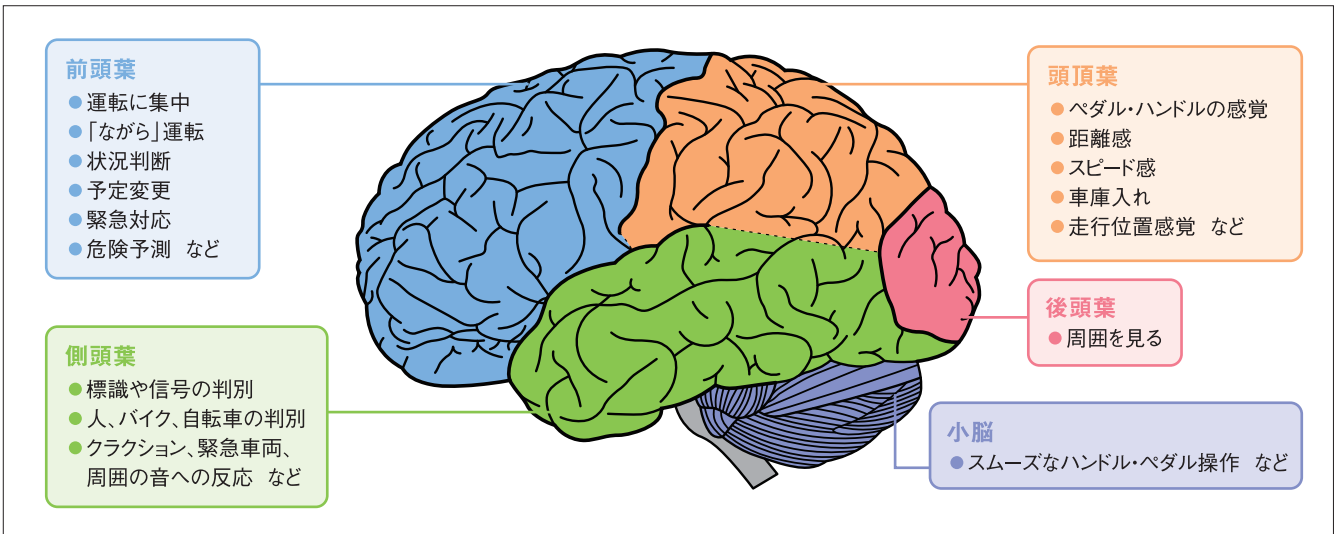
ります。安全運転を維持するために、自分自身の認知力や判断力、操作力の状態を意識し、適切な対応

が取れるよう努めましょう。

■運転のプロセス



■ 運転と脳機能



運転寿命延伸トレーニング

目の体操 ※視覚機能に不安がある場合は、専門医に相談しましょう



- **左右の練習** 両手の人差し指を立てて、体の前(肩幅くらい)に腕を広げる → 顔・首は動かさず、左右の指を見る
- **上下の練習** 頭上と胸の前で、両手の人差し指を立てる → 顔・首は動かさず、上下の指を見る
- **奥行き練習** 左手は胸の前、右手はひじを伸ばして遠くに人差し指を立てる → 顔・首は動かさず、手前と奥を交互に見る



両手を広げる

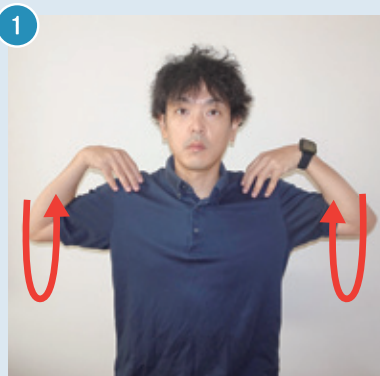


指の方に視線を向ける

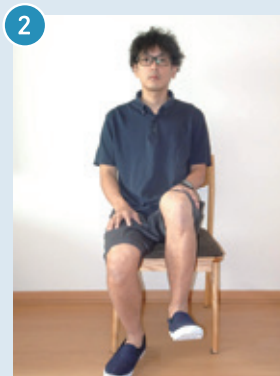
体の動き 運転ストレッチ ※良い姿勢を保ちながら、痛みのない範囲でゆっくりと動かしましょう



ハンドル・ペダルの操作をスムーズにする体操



肘を近づけるように肩をぐるぐる回す
3周×2回



良い姿勢を保ちながら足踏み
左右×10回



体を左右にひねる
交互に3回

地域連携室からのお知らせ

運転免許の自主返納制度について

加齢や病気に伴う身体機能の衰えや運転に不安のある方に対して、運転免許の有効期間内に自らの意思で運転免許を取り消す自主返納制度があります。

運転免許を自主返納された方は、過去5年間の自動車の運転に関する経歴について記載された「運転経歴証明書」を申請することができ、身分証明書としても使用することができます。運転免許の返納と同時に申請することもできます。

居住地の管轄警察署や運転免許試験場にて受け付けていますので、周りに不安を感じている方がいましたらぜひ相談してみてください。

● 苫小牧市の取り組みについて

苫小牧市では、市内路線バスの乗車が1乗車100円になる「高齢者優待乗車証」を発行しています。苫小牧市に住所登録がある満70歳以上の方が対象になっており、「高齢者優待乗車証」を提示すると、市内のスポーツ施設を無料で利用することもできます。詳しくは苫小牧市役所総合福祉課までお問い合わせください。

なお、苫小牧近隣の市町村にお住まいの方につきましては、各自治体が独自に行っている事業もあります。詳しくはお住まいの自治体Webサイトなどをご参照ください。

● 北海道高齢者運転免許自主返納サポート制度について

北海道では、高齢運転者による交通事故が増加傾向にあることから、運転に不安を感じる高齢者が運転免許証を自主的に返納しやすい環境づくりを行うため、「北海道高齢者運転免許自主返納サポート制度」を実施しています。

北海道在住の65歳以上の方で、運転免許証を自主返納し「運転経歴証明書」の交付を受けた方が、協賛店において「運転経歴証明書」を提示することで、さまざまなサービスを受けられる制度です。詳しくは北海道庁のWebサイトをご確認ください。



運営施設



社会医療法人平成醫塾
苫小牧東病院

〒053-0054
苫小牧市明野新町5丁目1番30号
TEL(0144)55-8811 FAX(0144)55-8822
E-Mail:heiseizyuku@tomahigashihsp.or.jp



社会医療法人平成醫塾
あびら追分クリニック

〒059-1911
勇払郡安平町追分本町1丁目43番地
TEL(0145)25-2531
FAX(0145)25-2239



苫小牧市明野地域包括支援センター
〒053-0054 苫小牧市明野新町5丁目2番4号
TEL(0144)53-4165 FAX(0144)53-4166

企業主導型保育事業 ペンギン保育園
〒053-0054 苫小牧市明野新町4丁目22番23号
TEL/FAX(0144)84-7670