

日常のなかで楽しく——これなら、オレにもできるぞ！

PART 7 運転をしながら脳は鍛えられる！ 第一人が指南 認知症予防法

30

ドライブから「帰宅後」の工夫

「高齢になると認知機能が低下し運転技術が衰えることが多く、運転免許を返納しようか迷う方が少なくない。認知症にな

学医学部教授の浦上克哉
医師。

って運転が危険な方は、もちろん免許の自主返納をして頂くことが必要です。しかし早めの認知症

日本認知症予防学会理
事長で認知症診断・予防
の第一人者である浦上医
師は、「高齢者の運転免
許を取り上げるのは逆効
果になりかねない」と語
る。

予防に取り組めば、脳と
体の機能低下を防ぎ、長
く安全運転を続けられま
す」

「今のシニアは車を持つ
ことがステータスで運転
が趣味という世代。免許
返納は彼らの生きがい

そう指摘するのは『認
知症予防で運転脳を鍛え
る』（JAFメディアワーク
ス刊）の著者で、鳥取大

奪い、行動意欲が低下し
てかえって認知症リスク
が高まります。逆に、運
転のように高度な認知機

能を必要とする行動を続
けることは、認知症予防
につながります。高齢者
が車を運転すること自体
が認知症を防ぐのです」

した実績を持つ。
そのプログラムを応用
し、安全運転を長く続け
るための認知症予防法を
記したのが別掲表だ。

実際、国立長寿医療研
究センターの研究では、
運転をしていた高齢者は
運転をしていなかった高
齢者に対して、認知症リ
スクが約4割減少するこ
とが分かった。

たとえば空間の全体的
なイメージを把握する
「視空間認知機能」が衰
えると、車間距離を一定
に保てなくなったり、ラ
インに沿って駐車できな
いなどの影響が出る。

浦上医師は「運動」「知
的活動」「コミュニケーション」の3要素を取り
入れた「とっとり方式認
知症予防プログラム」を

この機能を鍛えるには、
限られた空間に物を正し
く配置するトレーニング
が効果的だ。

開発し、認知症の前段階
であるMCI（軽度認知
障害）の認知機能を改善

「安全な場所でバックし
ながら車庫入れる練習
をすれば、車体の位置を
空間的に把握できます。

車を使わなく
ても、ガーデ
ニングや本棚
の片づけなど
日常の動作で
視空間認知機能を鍛えら
れます（浦上医師・以下同）



浦上克哉医師

情報を感じたのち、い
ったん別のことに意識を
向け、数分から数日経っ
てから思い出す「近時記
憶」は、アルツハイマー
型認知症の最初期に衰え
る機能だ。運転面では、
出発前にキーが見つから
なかったり、大きな駐車
場で車を駐めた位置が思
い出せないといったトラ
ブルが生じる。
近時記憶を鍛えるには、

運転に必要な能力を鍛えるための③⑩の方法

| 能力 | 運転への主な影響 | 予防法 | ポイント |
|---------|--|------------------|--|
| 視空間認知機能 | <ul style="list-style-type: none"> ● 車間距離を一定に保てなくなる ● ライン沿いにまっすぐ駐車できなくなる | 安全な場所で車庫入れの練習をする | 人や物にぶつかる心配のない場所で、バックしながら目的の位置に駐車させる練習をする |
| | | ガーデニングをする | 限られた空間の中で花などの配置を考えながら、草木の剪定を含めて美しく仕上げる |
| | | 本棚や食器棚を片づける | 本や食器を棚から出し、取りやすさや見栄えを意識しながら適切な位置に並べ直す |
| | | 鏡を見て手指を動かす | 鏡を見ながら手をクロスして、映っている指を自分の思い通りに動かしてみる |
| | | 貼り絵・塗り絵をする | 切った色紙を貼り合わせて作品を作ったり、白地の絵に好きな色を塗ったりする |
| 注意機能 | <ul style="list-style-type: none"> ● 歩行者や自転車が急に現われたように感じる ● 信号や標識を見落として急ブレーキが増える | カーナビを入力する | 手間のかかる目的地の入力を1分以内に終わらせるなど目標を決めてから自分でやる |
| | | 地図を読む | 時には地図で目的地までのルートをとどる。地名と合わせて覚えれば記憶力の訓練にもなる |
| | | 間違い探しをする | 2つのよく似た絵を見比べて異なっている部分を見つけ出す間違い探しをする |
| | | 文字探しをする | 雑誌や新聞の中から自分で決めた文字を制限時間内に見つけて×印をつけていく |
| 近時記憶 | <ul style="list-style-type: none"> ● 出発前にキーなどを探し回ることが増える ● 駐車場で車の位置を思い出せなくなる | ドライブ先の出来事などを話す | 旅先で見たもの、知ったことなどを帰ってから思い出して、整理してから家族などに話す |
| | | 駐車場所や時間を覚える | 大きな駐車場の駐車マスの番号や、駐車場に車をとめた時間を覚えておく |
| | | 検定試験を受ける | 英語や漢字、美術、観光など自分の好きな分野の勉強を始めて、検定試験を受ける |
| | | 1日前のことをノートに書く | 昨日の食べたものやニュースの内容など、一度忘れていたことを思い出してノートに書く |
| | | 記憶力ゲームをする | 制限時間内に絵を記憶し、別のことをした後で、何が書かれていたかを思い出す |
| 計算力 | <ul style="list-style-type: none"> ● 燃費やガソリン代の計算ができなくなる ● 目的地までの到着時間が計算できなくなる | 色々な場面で計算をする | 市販の計算ドリルや、お釣りの暗算、スタンドでリッター単価からガソリン代計算などをする |
| 見当識 | <ul style="list-style-type: none"> ● よく行く場所への道順が分からなくなる ● 運転の途中で行き先が分からなくなる | カレンダーに予定を書く | 日時の感覚が衰えないよう、カレンダーに常にゴミや病院の日など予定を書き込んでおく |
| | | 日記や記録をつける | 身の回りの出来事や、社会的なニュースなどを、日付や曜日と関連付けて記録する |

意識的に情報を記憶して、のちに思い出すトレーニングが有効だ。

「ドライブ先で見たものや食べたものを覚えておき、帰宅してから思い出して家族に話してください。大きな駐車場の何番のマスにマイカーを駐めたかを覚えるよう努力することも効果的です」

時間や場所の感覚、人間関係などを把握する「見当識」が衰えると、日時や場所の感覚が薄れ、日付や自分のいる場所が分からなくなる。さらに進行すると、家族や知り合いの顔や関係性が分からなくなってしまう。

「よく行く場所への道順を忘れる、ドライブ中に行き先が分からなくなるなど、運転にも大きな支障が出ます。カレンダーに予定を書いたり日記をつけるなど、日々の感覚や変化を意識することで見当識を鍛えられます」

運転中は状況に応じて速度を変えたり、ハンド

| 能力 | 運転への主な影響 | 予防法 | ポイント |
|-----|--|------------------|---|
| 思考力 | ●車の不調などを正しく伝えられなくなる ●運転中の会話がスムーズにできなくなる | 旅先の感動を詩や俳句にする | 旅先の感動を自分ならではの表現でまとめる。詩や俳句が苦手なら短い文章でも可 |
| | | 雑誌や新聞に投稿する | 雑誌や新聞の投稿欄に掲載されるよう、読む人、選ぶ人のことを考えて文章を練る |
| | | しりとりをする | 文字数を限定したり、食品などテーマを決めて難易度をアップさせたしりとりをする |
| 判断力 | ●アクセルとブレーキを間違えやすくなる ●狭い道ですれ違う際の判断ができなくなる | 危険予測を習慣にする | バスの陰や交差点から人や自転車が出てこないかなど運転中は常に危険を予測する |
| | | 複数の商品をじっくり比較検討する | 同じ日用品や食品を買うのではなく、改めて値段や機能、栄養価などを比較検討して選ぶ |
| | | 早く会計できそうなレジを選ぶ | レジに並ぶ際、並んでいる人数やカゴ内の量、店員の力量などから、早そうな列を見極める |
| | | 自動車保険を見直す | 補償内容が現在の自分の車の利用方法と合っているのか確認して、他社と比較検討してみる |
| | | ジグソーパズルをする | ピースの少ないジグソーパズルから始めて、慣れてきたらどんどんピースを増やす |
| 遂行力 | ●サイドブレーキを引いたまま運転してしまう ●給油のタイミングを逃してガス欠になる | セルフスタンドで給油する | 初めてでも書いてある説明をよく読みながら注意してセルフ式の給油をする |
| | | ドライブプランを作って実行する | 様々な情報を集めてプランを作り、当日、天候などのトラブルがあっても楽しんで遂行する |
| | | 楽器を演奏する | 初心者タンバリンなどの楽器を楽譜を見ながらリズム、タイミングを意識して演奏する |
| | | 料理をする | 作り慣れた料理ではなく、初めての料理をレシピを見ながら器具などの段取りも考えて作る |
| | | 折り紙をする | 順番を間違えると正しく完成しないため、一つひとつの手順通りに折り紙をする |

※浦上克哉医師監修

『週刊ポスト』次号(8月19・26日号)は8月5日(金)発売です。一部地域で発売日が異なります。

ル操作を加減する必要がある。物事を正しく認識し、目的や条件に応じて必要なものを選択する「判断力」は、車の運転に欠かせない能力だ。「買い物の際、いつも決

料理や折り紙も効果的

実践する際は「日常で楽しく行なう」ことがカギとなる。

「頻度を気にするより、日常生活のリズムに予防法を取り入れ、習慣化するのが長続きのコツです。ストレスを感じず楽しみながらやるのも大切。間違い探しをしたり、詩・俳句の創作、料理や折り紙でも運転能力を鍛える認知症予防はできます」

別掲表に掲載した以外にも、運転を続けるために取り組みたい認知症予防法がある。

「高齢期の運動不足は認知症発生リスクを1・4倍高めます。血液の循環を良くして脳の神経細胞

まったものを選ぶのではなく、値段や機能、栄養価などを比較検討したり、早く会計できそうなレジを選ぶなど、日常のちょっとした心掛けで判断力を養えます」

を活性化するウォーキングなどの「有酸素運動」と、日常で不自由なく動ける筋力を維持するスクワットなど「筋力トレーニング」をバランスよく行なうことが大事。毎日6〜7時間の「質の高い睡眠」も心掛けましょう

以上の予防策を講じたら、運転席に乗り込みエンジンスタートしよう。「車が運転できれば、コロナ禍でも人との接触を増やさず行動範囲を広げやすくなる。日常生活はもちろん、少し足を延ばしてドライブや旅行を楽しめば、生活にハリが生まれて健康長寿につながります」