

「効く!」と話題の **とっとり方式** で安全なドライブをいつまでも!

徹底解説「運転脳」を鍛える

車の運転に必要な能力は高齢になるほど衰え、事故のリスクが高くなる。そこで、認知症の予防・改善にも有効な取り組みを行ない、脳と体の機能低下を防ごう。

監修 浦上克哉
鳥取大学医学部
認知症予防学教授
日本認知症
予防学会理事長



脳と体を鍛えれば、
いつまでも安全に運転できる!

運転に必要な脳と体の機能を鍛える

「運転脳」は、運転に必要な認知・判断・操作に関わる脳の働きを表わした言葉で、鳥取大学医学部認知症予防学教授の浦上克哉医師が理事を務めるNPO法人「高齢者安全運転支援研究会」が定めたものだ。
高齢になると認知機能が低下し、運転技術の衰えを自覚して運転免許を返納す

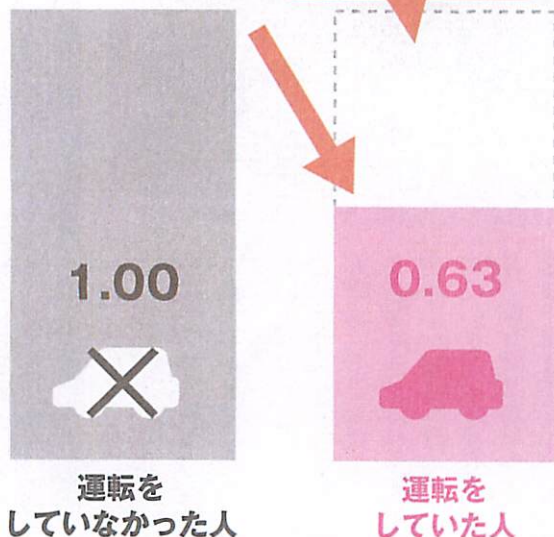
る人も少なくない。しかし、車の運転をやめることで行動意欲が低下し、認知症リスクが高まる可能性があることが、国立長寿医療研究センターの研究で発表されている。

長く運転を続けたいなら慎重な運転を心がけるだけでなく、脳と体を鍛え、認知機能（運転脳）の低下を防ぐのが大事だ。まずは自分の「運転脳」の衰え具合を確認し、対策を行なおう。

運転者と非運転者の認知症発症リスク

出典:国立研究開発法人
国立長寿医療研究センター
「運転寿命延伸プロジェクト・
コンソーシアム」ホームページ

認知症リスクが
4割近く低下



「運転脳」の衰えチェックリスト

1つでも当てはまるものがあれば、**認知機能の衰えのサイン**。運転に必要な能力を鍛えよう。

- 信号や標識を見落とし、急ブレーキが増えた
- 右折や合流のタイミングで迷うことが多くなった
- 探し物が増える、駐車場で車の位置が思い出せなくなる
- 車間距離を詰めすぎる、幅寄せが下手になった
- ハンドルやブレーキの操作が遅くなった
- 出かける日時を間違えたり、方向を見失ったりする

6つの認知機能を強化する活動

いずれも運転を続けるために必要な能力で、衰えると事故のリスクが高まる。
それぞれの活動を実践し、脳に刺激を与えよう。

注意力

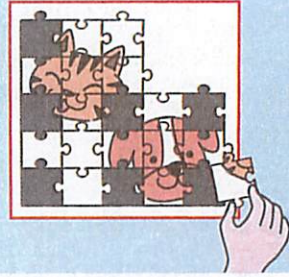
1つのことを続けたり、複数のものから特定のものを見つけたり、同時に注意を向けたりする力。間違い探し、地図を読む、手芸、カーナビを使うなど

まちがい探し



判断力

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力。ジグソーパズル、商品の比較検討、危険予測を習慣的にこなすなど



記憶力

あることを記憶し、いったん別の作業に意識を向け、しばらくしても思い出せる力。記憶力ゲーム、勉強、1日前のことをノートに書くなど



視空間認知力

空間の全体的なイメージを把握する力。貼り絵・塗り絵、鏡を見て指を動かす、安全な場所での車庫入れ練習、本棚の片づけなど



遂行力

物事を計画したり、優先順位をつけて効率的に進めたりして、目的を成し遂げる力。折り紙、料理、ドライブプランを作って実行するなど



見当識

時間や場所を感覚的に把握する力。カレンダーに予定を書いたり、日記や記録をつけたりするなど、日々の感覚や変化を意識すると鍛えられる



「とっとり方式」の運動プログラム



机を囲んで、知的活動に取り組む参加者たち

りながら行なうとよい。
車が出ても、健康長寿につながる。できれば、仲間とコミュニケーションをと

上医師)
始めるほど効果的です(浦
きしやすいです。早くから
ながら習慣化すると、長続
ルなどの取り組みを楽しみ
間違い探しやジグソーパズ
をバランスよく刺激します。
の3要素からなり、脳と体
活動・コミュニケーション
「プログラムは運動・知的

浦上医師は「とっとり方
式認知症予防プログラム
(※)を開発し、認知症の
前段階であるMCI(軽
度認知障害)の認知機能を
改善した実績を持つ。この
プログラムは注意力や判断
力、視空間認知力など、「運
転脳」を構成する6つの認
知機能の強化にも役立つ。
「プログラムは運動・知的

**認知機能改善の
実績があるプログラム**

「とっとり方式」で運転能力を維持する

安全運転に必要な認知機能を
強化する知的活動に取り組もう。

身体機能を高めて認知症を予防する

集中力を持続するための体力、筋力や柔軟性などを向上させる運動をやってみよう。

準備運動

運動時のケガを防ぐため、最初の準備運動と最後の整理体操は時間をかけて行なう。体を動かしながら、深呼吸をするのがポイント。

肩甲骨8秒伸ばし

手を組んで背中を大きく曲げ、肩の後ろ側を8秒間伸ばして柔軟性を高める



ポイント

息を吐きながら、大きく伸ばすのを心がける

有酸素運動

ウォーキングや水泳、サイクリングなど。有酸素運動をしながら頭を使うと脳の神経細胞が鍛えられ、2つ以上の事柄を同時に行なう能力の改善にもなる。

ポイント

転倒のおそれがある場合は、椅子の背を持って行なう

座って&立って足踏み



椅子から立ち上がり、その場で30秒間足踏みをする



ポイント

腰を丸めず、体を起こして行なう。脚もしっかりと上げる

椅子に座った状態で、30秒間足踏みをする

有酸素運動だけでなく筋トレも行なう

「とっとり方式認知症予防プログラム」では週1回、運動を50分、休憩・座学（コミュニケーション）を20分、知的活動を50分行なう。運動はさらに準備運動（10分）、有酸素運動・筋力運動（35分）、整理体操（5分）に分かれる。

身体機能の衰えも、運動能力の衰えにつながる。たとえば手足の筋力が低下すると、ブレーキがしっかりと踏み込めなかったり、ハンドルを支えられなくなった。そのため、車の運転を続けるなら、体を継続して鍛える必要がある。

「おすすめはウォーキングなどの有酸素運動と、スクワットなどの筋力トレーニング。高齢者は負荷が少ない有酸素運動を勧められがちですが、筋トレも並行して行ないましょう」（同前）

基本姿勢

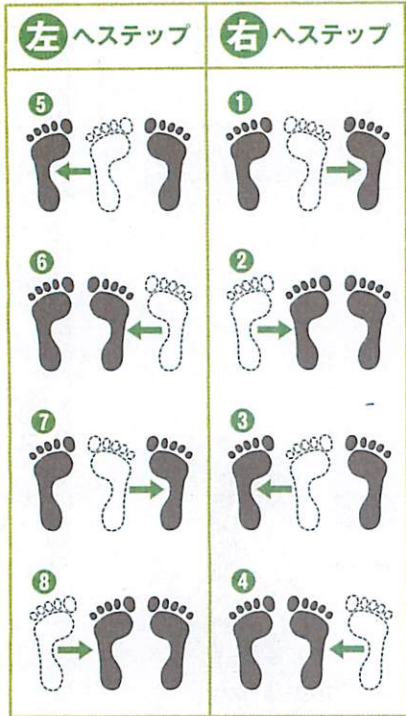


サイドステップ

左の図のように、右に1歩、左に1歩と左右に脚を動かす。8ステップで1セットとし、3セット行なう

筋力運動

筋トレは不自由なく動ける体力をつけるのに不可欠な運動である。効率よく鍛えるなら、筋肉量が多い下半身を中心に動かすとよい。



ポイント

ふらつく場合は、椅子につかまっ
て行なう



ミニ空気椅子

両手を前に伸ばし、4つ数えながら5cmほど椅子から尻を浮かせる。そして、再び4つ数えながら元の状態に戻る。これを3回行なう



ポイント

両手はしっかり伸ばし、体は丸めないようにする

足踏み&グーパー

6、7、8、9、10

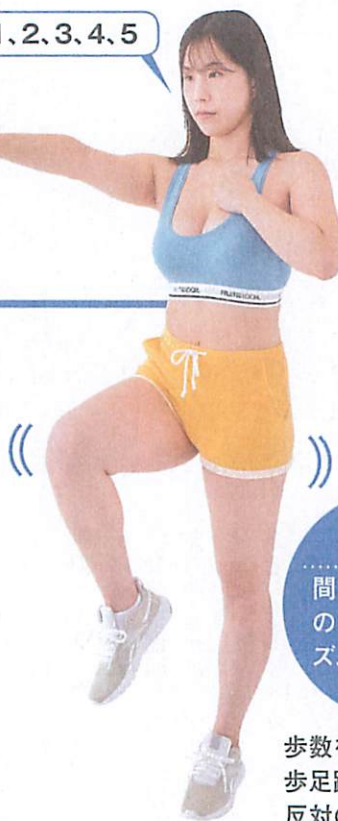
1、2、3、4、5



ポイント

胸の前をパー、反対の手をグーにしたパターンも行なう

5の倍数で、手のグーとパーを入れ替える。慣れてきたら7の倍数で手をたたくなど、難易度を上げてみよう



ポイント

間違ってもいいので、一定のリズムで行なう

歩数を数えながら、その場で30歩足踏み。片手は胸の前にグー、反対の手は伸ばしてパーにする