



# 運転者の健康と安全を守る 実践ドライビングストレッチ



一般社団法人日本作業療法士協会

地域社会振興部 地域事業支援課 運転と地域移動推進班

認定作業療法士 吉原 理美

# 作業療法をご存知ですか？

ひとは「作業をする」  
の「気」になれる

作業療法は、人々の健康と幸福を促進するため、医療、保健、福祉、教育、職業などの領域で行われる、作業に焦点を当てた治療、指導、援助である。

作業とは、対象となる人々にとって目的や価値を持つ生活行為を指す。

やりたいこと、求められていること(=生きがい)を支援し、人々の健康と幸福を支える専門職

# 生業として運転に従事する 職業ドライバーの健康と幸福を支えたい

本講義では、運転することが求められる職業ドライバーの方々が



運転を続けていただくために

情報提供とドライビングストレッチを紹介

# 本講義の内容

- 1) 運転に必要な脳機能
- 2) 加齢に伴う運転への影響
- 3) 加齢により罹患しやすい疾患と運転
- 4) 実践！ドライビングストレッチ

# 道路交通法

絶対的欠格事由

道路交通法制定当時（昭和35年）

精神病、てんかん等病名により、免許を与えないこととされていた。

(欠格事由)

第88条 次の各号のいずれかに該当する者に対しては、免許を与えない。

一 略)

二 精神病者、精神薄弱者、てんかん病者、目が見えない者、耳が聞こえない者  
又は口がきけない者

三～五 略)

相対的欠格事由

障害者に係る欠格事項の見直し

障害者が社会活動に参加することを不当に阻む要因とならないよう見直しを実施(平成11年 障害者施策推進本部決定)

平成13年改正後の道路交通法(平成14年6月1日施行)

自動車等の運転への支障の有無により免許取得の可否を  
個別に判断することとされた

## 道路交通法 第66条

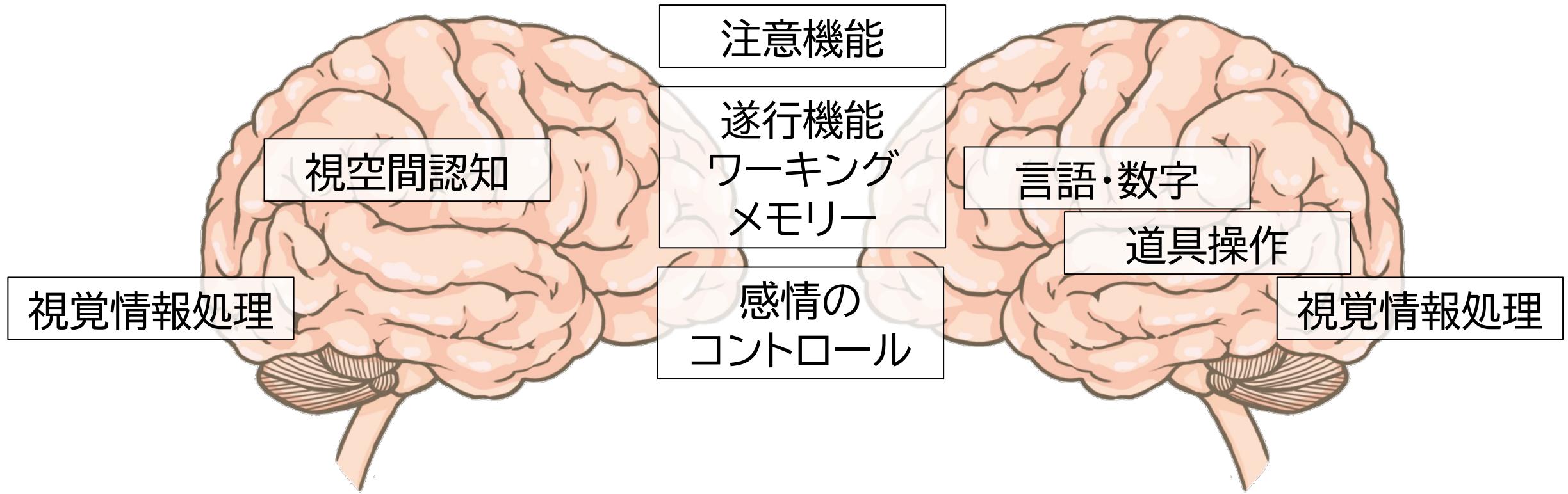
何人も、前条第1項に規定する場合のほか、**過労、病気、薬物**の影響  
その他の理由により、正常な運転ができないおそれがある状態で車両等  
を運転してはならない。

- ①統合失調症
- ②てんかん
- ③再発性の失神
- ④無自覚性の低血糖
- ⑤そううつ病
- ⑥重度の眠気の症状を呈する睡眠障害
- ⑦その他の精神疾患
- ⑧脳卒中
- ⑨認知症(その他高次脳機能障害)
- ⑩アルコール・覚醒剤等の中毒

**脳**に関する疾患は  
原則すべて含まれる

自動車等の安全な運転に必要な **認知、予測、判断、操作** に係る能力を欠く恐れ  
がある症状を呈する病気として定められている

# 運転に必要な高次脳機能と脳局在



運転をする際には、さまざまな脳機能を使用している！

# 高齢ドライバーの特性

## 身体的特性

### (1) 視力の低下

- ・相手の車を見落とす
- ・信号や標識を見落とす
- ・相手の速度を誤認する
- ・動体視力の低下
- ・視野の変化
- ・暗順応の低下

### (2) 聴力の低下(特に高音領域)

### (3) 選択反応時間の低下

- ・単純反応時間に大きな低下がない場合でも、反応のムラが生じやすい。
- ・選択反応時間は低下する。

# 高齢ドライバーの特性

## (4)衝撃耐性の低下

- ・ 握力、背筋力、両足で踏ん張る力は加齢に伴い低下する。
- ・ 事故に遭遇すると衝撃に耐えられず、死亡事故割合が高い。

## (5)疲労回復力の低下

- ・ 疲労時の回復が低下する。
- ・ 連続した運転や長時間の運転は避けるべきである。

# 高齢ドライバーの特性

## 心理的特性

### (1)複雑な情報を同時に処理することが難しい

- 認知、判断の段階で複雑な情報を同時に処理することが困難になる。
- 新しい情報に接すると直前の情報を失念する傾向がある。
- 左折よりも多くの情報を処理しなければならない右折での事故が増大。
- 複雑な交差点での事故が増える。

# 高齢ドライバーの特性

## (2)運転が自分本位になり、相手に甘えがち

- ・サンキュー事故が生じやすい

他のドライバーが別の意図で行った行動を、自分のためにしてくれた行動と勘違いし、サンキューと安心し、無防備で行動することにより事故を引き起こすことがよく生ずる。

## (3)注意力の配分や集中力の低下

- ・適度に注意を集中させたり、配分させて必要かつ適切な情報を収集し、対応することが苦手になる。

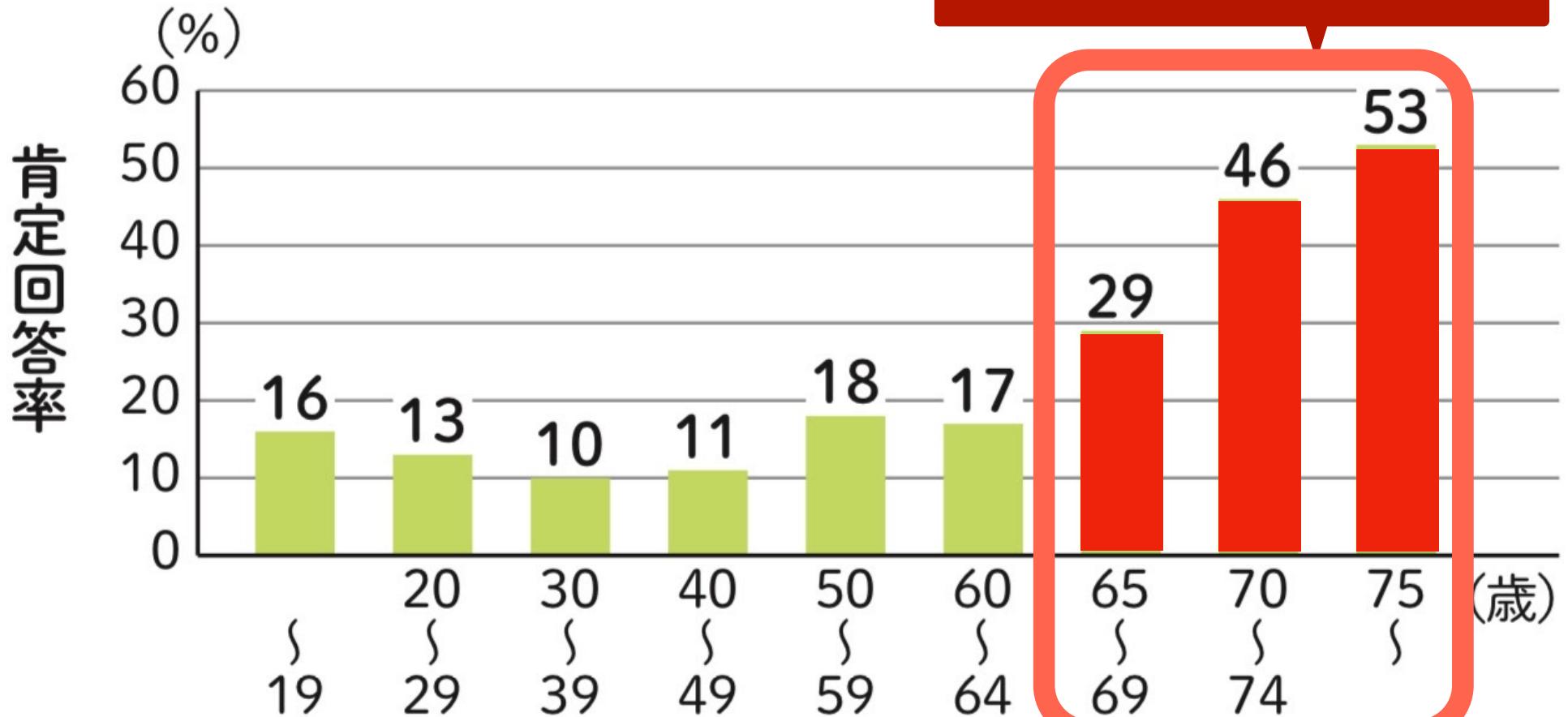
# 高齢ドライバーの特性

## 運転的特性

- (1)過去(若い時)の経験にとらわれる
- (2)意識と行動のミスマッチ
- (3)「慣れ」と「だろう運転」
- (4)より小さい車に乗り換えることで身体機能の低下はカバーできると  
考えている
- (5)高齢者に見られる個人差

# 運転への自信

自信を持つ傾向に

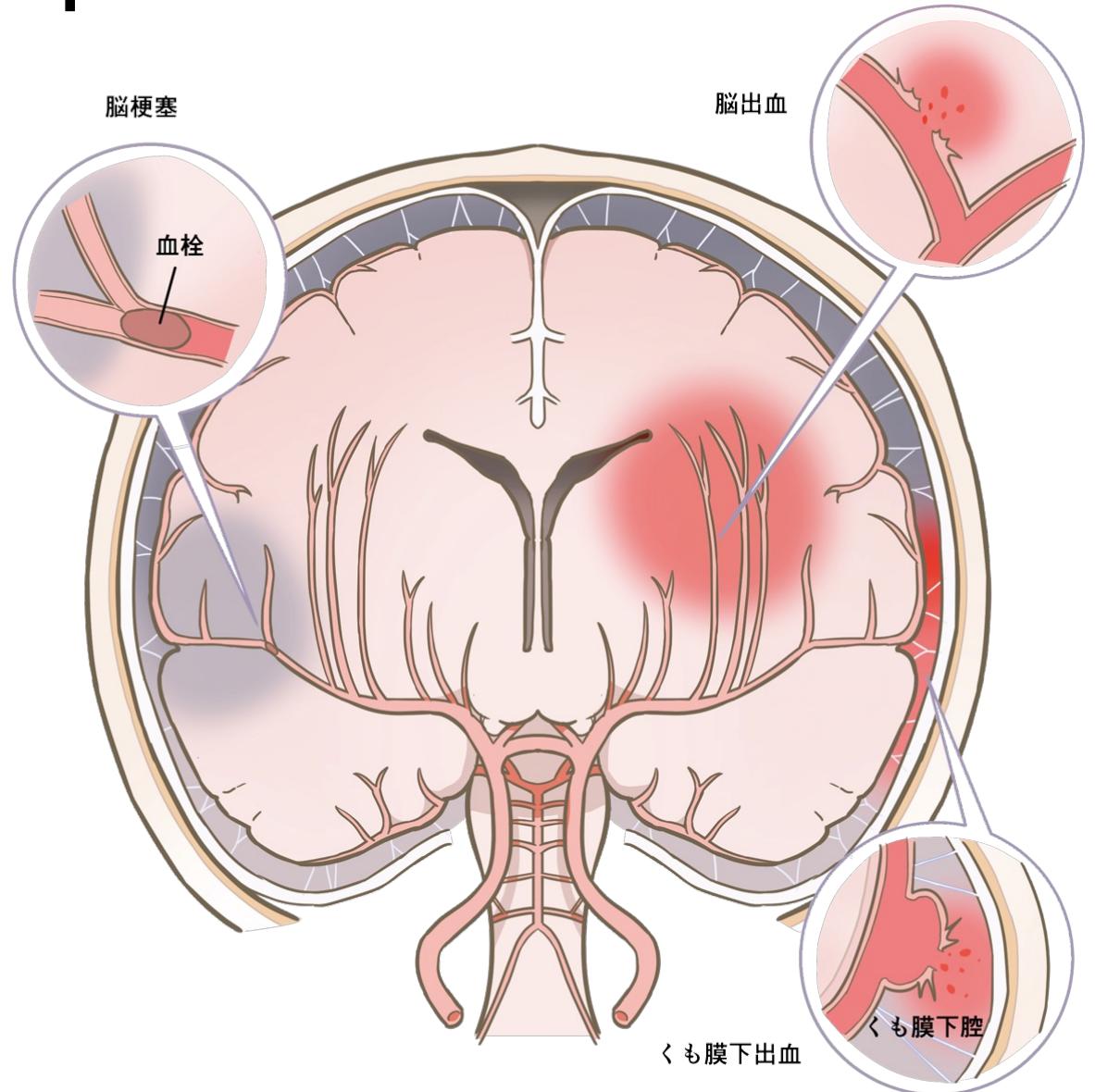


「自分の運転テクニックなら十分危険を回避できる」への肯定的な回答率

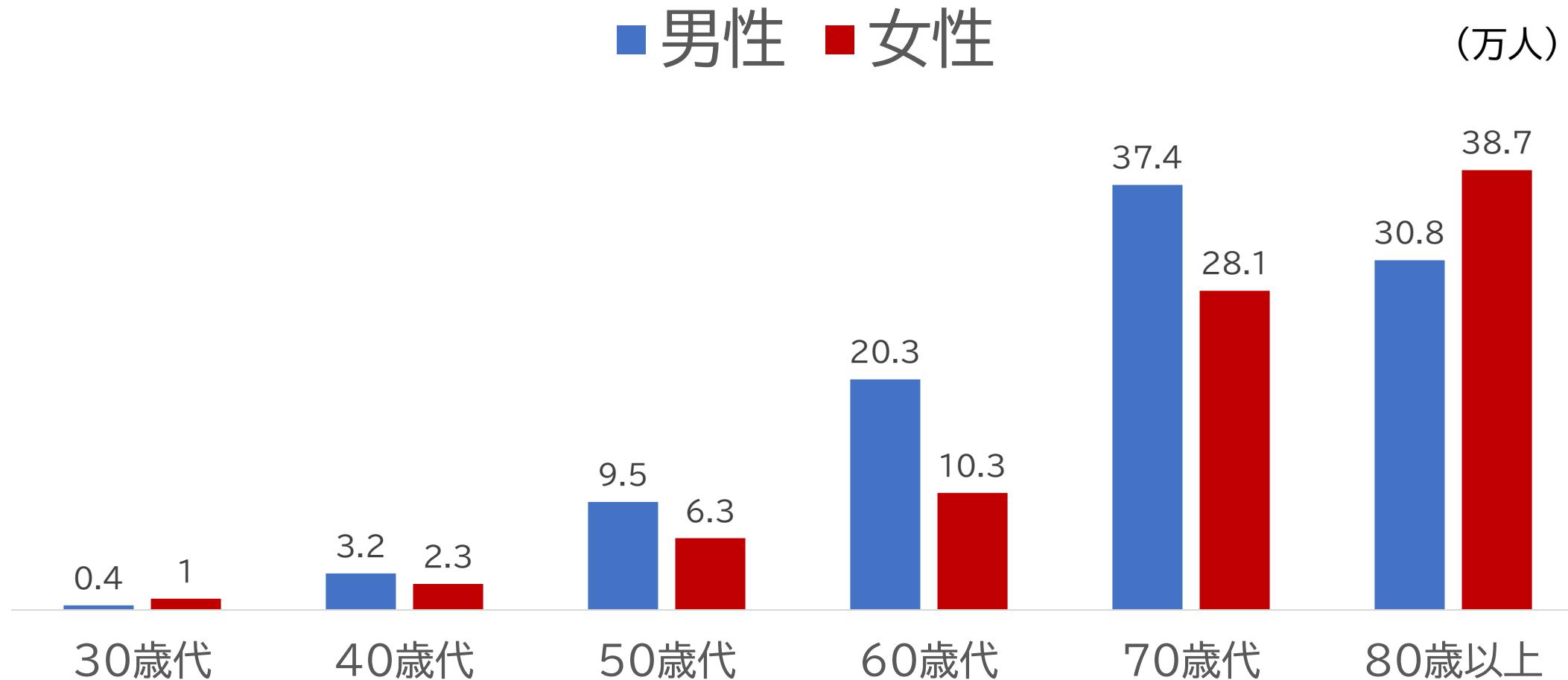
# 脳卒中

日本人の死因：第4位  
寝たきり・要介護：第1位  
総患者数188万4,000人  
(男性>女性)

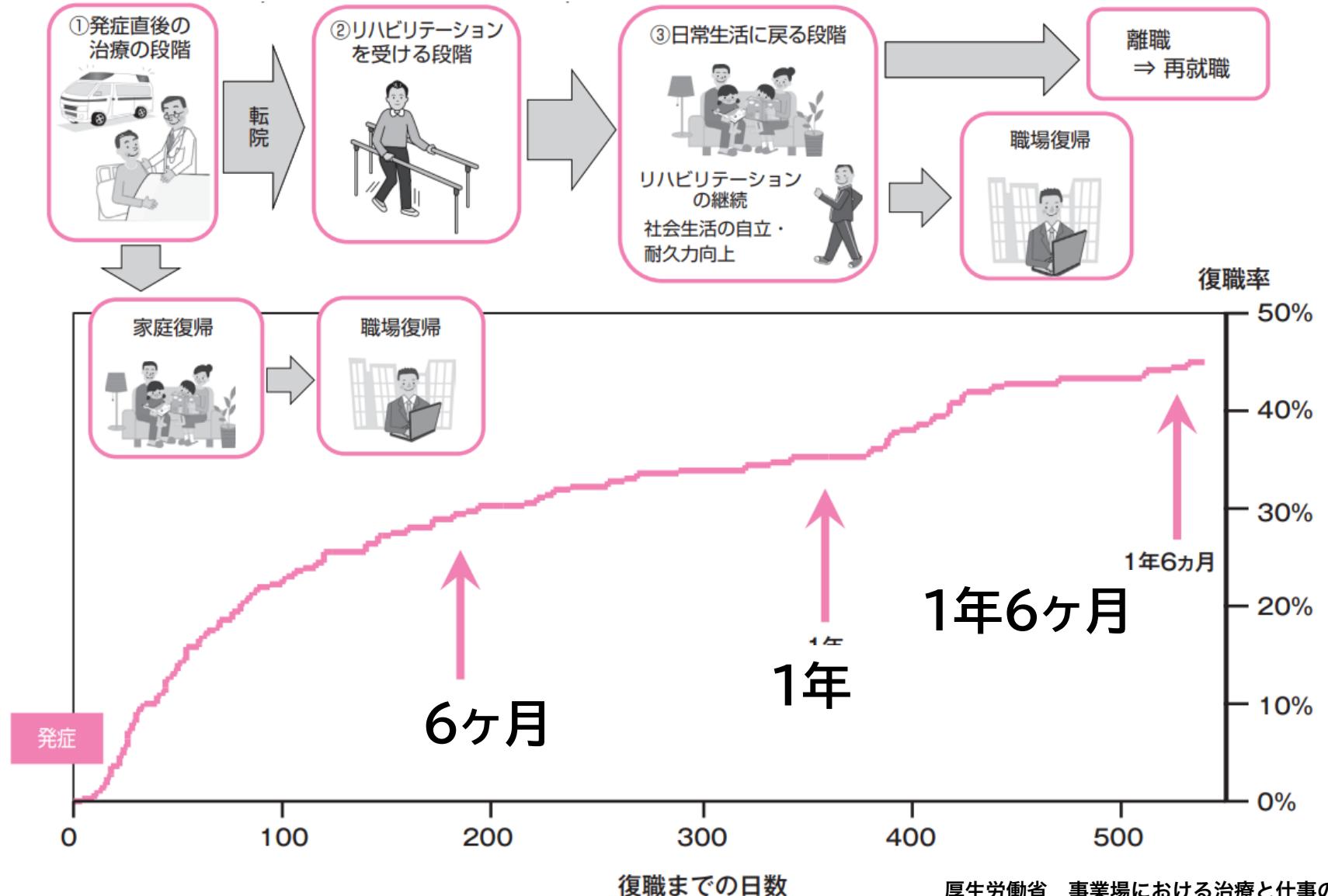
厚生労働省 令和5年（2023）患者調査



# 脳卒中は、就労年齢にも起こりうる



# 脳卒中後の復職率はおよそ50%



# 脳卒中によって起こる症状

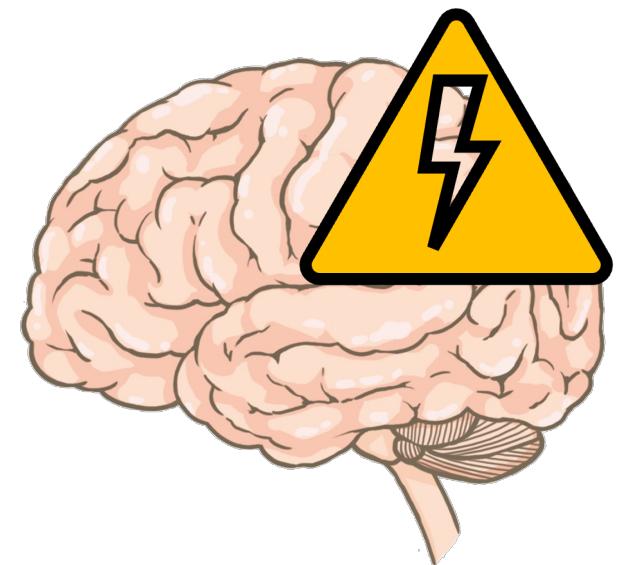
意識障害

身体障害

高次脳  
機能障害

てんかん

- ✓ 片側の手足・顔の半分に麻痺や痺れ
- ✓ 呂律が回らない、言葉が出てこない・理解できない
- ✓ 体のバランスが取れない
- ✓ 見え方がおかしい、物が2つに見える
- ✓ 経験したことのない激しい頭痛



# 高次脳機能障害とは？

## 注意障害

- 集中力が続かない
- 同時に複数のことについて注意がはらえない
- うっかりミス



## 記憶障害

- すぐに忘れる
- 新しい事を覚えられない



## 遂行機能障害

- 段取りが悪くなる
- 効率的に計画を立てることが難しい
- 物事を関連づけて考えることが難しい



## 社会的行動障害

- 自己主張が強くなる
- 我慢できない
- 些細なことでイライラする
- やる気が出なくなる



これらによって、日常生活や社会生活に困難がある状態のこと

# 高次脳機能障害と自動車運転

## 車線変更が難しい

- 他の車との間隔が掴みづらく、適切なタイミングで判断・操作することが難しくなる



## 疲れやすい

- 易疲労性
- 特に長時間や交通量の多い道路での運転によって脳が疲れやすくなる



## 見落としてしまう

- 視力や視野に問題がなくても、見えている空間を認識できず見落としてしまう
- 車線をはみ出して走行する
- 車体の左（右）側をこする



# 脳卒中予防10か条 2025

日本脳卒中協会

第1条	手始めに <b>高血圧</b> から 治しましょう
第2条	<b>糖尿病</b> 放っておいたら 悔い残る
第3条	<b>不整脈</b> 見つかり次第 すぐ受診
第4条	予防には <b>たばこ</b> を止める 意志を持て
第5条	飲むならば なるべく少なく <b>アルコール</b>
第6条	高すぎる <b>コレステロール</b> も 見逃すな
第7条	お食事の <b>塩分・脂肪</b> 控えめに
第8条	体力に 合った <b>運動</b> 続けよう
第9条	万病の 引き金になる <b>太りすぎ</b>
第10条	脳卒中 起きたら <b>すぐに</b> 病院へ

# 座ってできる！ドライビングストレッチ



座ってできるドライビングストレッチ  
分かりやすく動画で解説!



詳しくはこちら▶

- ・日本作業療法士協会と日本自動車連盟(JAF)により制作
- ・運転中の諸動作がスムーズにできるように肩、首、背骨を柔らかくする体操として選定

<https://jaf.or.jp/common/safety-drive/online-training/senior/driving-stretch>



# 高齢運転者のための運転行動チェックリスト

本人用、家族等用、アドバイスシートで構成  
運転に必要な認知、判断、操作に関する17項目

高齢運転者のための

## 運転行動 チェックリスト

ご自身の運転状況（ここ半年間程度）についてお答えください。  
該当する設問に○を入れてください。

本人用



- 1 右左折時に周囲にいた歩行者や自転車に気づかず、ヒヤリとしたことがあった
- 2 以前と比べて急発進や急ブレーキ、急ハンドルなどが増えた
- 3 車間距離が思ったように維持できない（前の車から離れすぎたり、近づきすぎたりする）
- 4 発進や車線変更、曲がる際に安全確認不足でヒヤリとすることが増えた
- 5 合流が苦手になった
- 6 普段通らない道を走ると、余裕がなくなり不注意な運転となることがある
- 7 高速道路を利用することが苦手になった
- 8 道路や周囲の交通に合わせて速度を調節することが難しくなった

のための

## 行動 チェックリスト

ストをご記入した方の普段の運転（ここ半年  
ご家族から見てチェックをしてください。  
入れてください。

家族等用



- 周囲にいた歩行者や自転車に気づかず、ヒヤリとしたことがありますか
- て急発進や急ブレーキ、急ハンドルなどが増えていますか
- 離れすぎたり、近づきすぎたりすることがありますか
- 変更、曲がる際に安全確認不足でヒヤリとするが増えましたか
- ーズにできなくなっていますか
- い道を走ると、余裕がなくなるなどで同乗していて不安になりますか
- 利用に不安が増えましたか
- の交通に合わせて速度を調節することが難しそうですか

者者のための

## 行動 チェックリスト

トをご記入いただき、チェックされた設問については、  
アバイスを今後の自動車運転のご参考としてください。  
のチェック結果とも見比べ、ご自分が気づいていない  
確認することも重要です。

アドバイスシート



### 運転に対する助言

・集中力の低下や視野が狭くなっている可能性があります。右左折時は慌てずに速  
十分落として、周りをよく確認しましょう。今後さらに増えるのであれば、周囲に  
ましょう。

感や注意・集中力の低下、スムーズな操作に重要な運動能力の低下が疑われます。  
度、余裕をもって運転できる車間距離や速度を見直してみましょう。ご自身でも  
原因をよく考えてみましょう。

感や注意・集中力の低下、スムーズな操作に重要な運動能力の低下が疑われます。  
度、余裕をもって運転できる車間距離や速度を見直してみましょう。ご自身でも  
原因をよく考えてみましょう。

・集中力の低下や視野が狭くなっている可能性があります。ご自身の死角を確認して、  
に応じて目視をしましょう。今後見落としが増えるのであれば、周囲に相談しましょう。

# 運転と地域内移動における作業療法

Occupational Therapy in Driving Community Mobility 2019  
(WFOT)

車の運転は、自立、自由、社会参加の象徴

運転に限らず、地域内の移動は全ての人の権利



- ✓ その人に合った安全な運転や移動方法と一緒に考え、無理なく、安全に、その人らしく移動できるよう支援する
- ✓ 医学的にリスクのある人に対しては、公平や評価と運転以外の手段を含めた支援を提供する

# 日本作業療法士協会での取り組み

- 2016年、日本作業療法士協会にて運転と作業療法委員会（現：運転と地域移動推進班）が設立
- 各都道府県士会へ協力者の依頼、士会ごとに担当部署設立
- 愛知県は2018年に運転に関する作業療法委員会が発足
- 2023年、協会認定資格**「運転と地域移動支援実践者」制度**新設
- 2025年、**専門作業療法士「運転と地域移動」分野新設**

押さえておきたい!  
運転再開支援の基礎

これから運転再開支援に取り組む  
作業療法士のためのミニレクチャー  
“高次脳機能障害者を中心に”

一般社団法人日本作業療法士協会 運転と作業療法委員会

運転に関わる作業療法士も増加

# ぜひ作業療法士をご活用ください！



交通安全普及イベントにて死角の確認、ドライビングストレッチ

# ぜひ作業療法士をご活用ください！



自治体主催の交通安全普及講座

# まとめ

- ・安全な運転には、様々な脳機能を必要とします。
- ・加齢に伴い、視力や聴力、柔軟性などの身体機能の低下や、脳機能にも変化が生じやすくなります。
- ・健康維持・向上のため、ドライビングストレッチやチェックリストを取り入れてみましょう。
- ・作業療法士は、運転と地域移動の支援者として活動しています。  
ぜひご活用ください！

ご清聴ありがとうございました

---

皆さまの健康と幸福と  
安全運転をサポートするため  
努めてまいります

