



認知症疾患医療センター

# センター通信



## 活動報告

2020年12月7日に認知症研修会「認知症と自動車運転」を開催いたしました。

ZOOMを用いたオンライン研修会でしたが、約30名の方に参加していただき、統計データなどから実際の高齢運転者の特徴や課題について学ぶ事ができました。

研修会は以下のURLで視聴が可能です。参加できなかった方、もう一度勉強したい方は是非ご視聴下さい。

<https://www.keijin-kai.jp/driving-support>

## 【認知症と自動車運転②】～ 運転継続の可否判断

園原和樹 医師

### 壹. はじめに ～ 認知症と自動車運転①より

前回のコラムにおいて、認知症と自動車運転の概要について説明しました。道路交通法では、認知症は「自動車等の安全な運転に支障をおよぼすおそれがあり、運転免許の取り消しまたは停止の理由となる病気(一定の病気等)」に該当します。認知症により自動車の安全な運転に支障を生じる状態で自動車を運転して交通事故を起こすと、自動車運転死傷行為処罰法で罰せられます。

そこで、家族に認知症を認めた場合は、免許更新時の検査あるいは医療機関における認知症診断を行い、運転継続の可否を判断する必要があります。

### 貳. 免許更新時の検査

道路交通法では認知症が一定の病気等に該当するため、高齢者の免許更新は認知症の有無を判断することに重点が置かれています。

75歳以上の高齢者は、免許の更新時に教習所で認知機能検査を行います。認知機能検査で一定の基準以下となり「認知症のおそれあり」と判定された場合、医療機関で認知症の有無についての診断書を作成します。その後、医師による診断結果をもとに、免許センター(公安委員会)が免許更新の最終判断を行います。

### 参. 医療機関における運転支援

#### I. 医療機関における認知症の診断

75歳以上の高齢者が免許更新時の認知機能検査において「認知症のおそれあり」と判定された場合、医療機関で認知症の有無についての診断書を作成する必要があります。医療機関では診察・検査・認知症についての診断を行った後、診断書の作成を行います。

#### II. 運転支援外来

運転支援外来の役割は①道路交通法における病気(今回の場合は認知症)の取り扱いについて説明を行うこと、②運転の可否判断となります。

認知症高齢者における運転の可否判断では、運転継続ができないと判断されるケースが多いため、道路交通法の説明をしっかりと行うとともに、運転中止後の移動手段について家族とともに相談することが重要となります。

今回で認知症と自動車運転に関するコラムは終了となります。他に運転再開に関わる病気として脳血管障害があります。病気と運転の詳細を知りたい方は当院ホームページ(<https://www.keijin-kai.jp/driving-support>)を御参照ください。

認知症と運動

リハビリテーション部 孕石祐也 寺田美奈

最近は気温も低くなったことに加え、新型コロナウイルスの影響で外に出る機会や運動の機会が減っていませんか？

認知症になりやすい人の特徴(危険因子)の一つに運動不足が挙げられています。日ごろから運動の機会を維持することは認知症の予防につながる可能性があります。さらに単に運動するだけでなく、頭の体操を加えることでより高い効果が

えられると考えられています。

そこで今回は「コグニサイズ」を紹介したいと思います。コグニサイズとは頭の体操(認知機能)と体の体操を組み合わせた造語で、脳と体の機能を効果的に向上させることを目的としています。

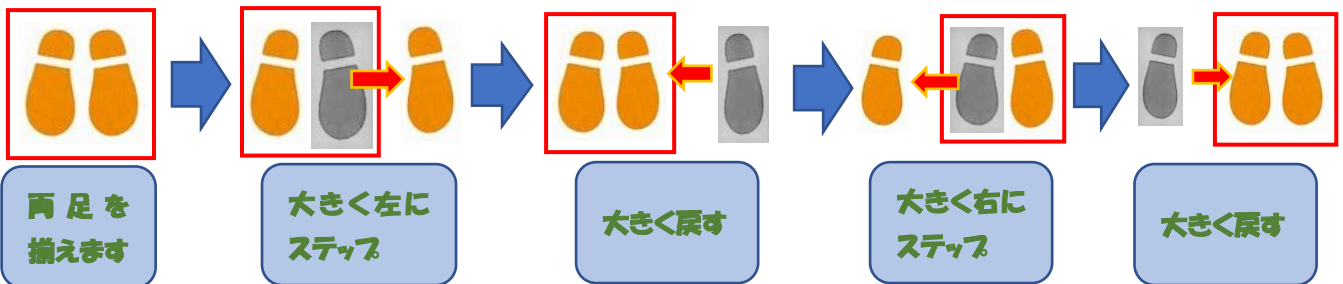
今回は、椅子に座ってできるコグニサイズを紹介します。ぜひみなさんも一度試してみてください！  
(出典:国立長寿医療センター コグニサイズ)

ステップ運動+3の倍数で拍手

始める前に姿勢を整えましょう！

椅子に浅く腰掛けて、背筋を伸ばします。両足は床につけましょう。

① ステップのみでやってみましょう！

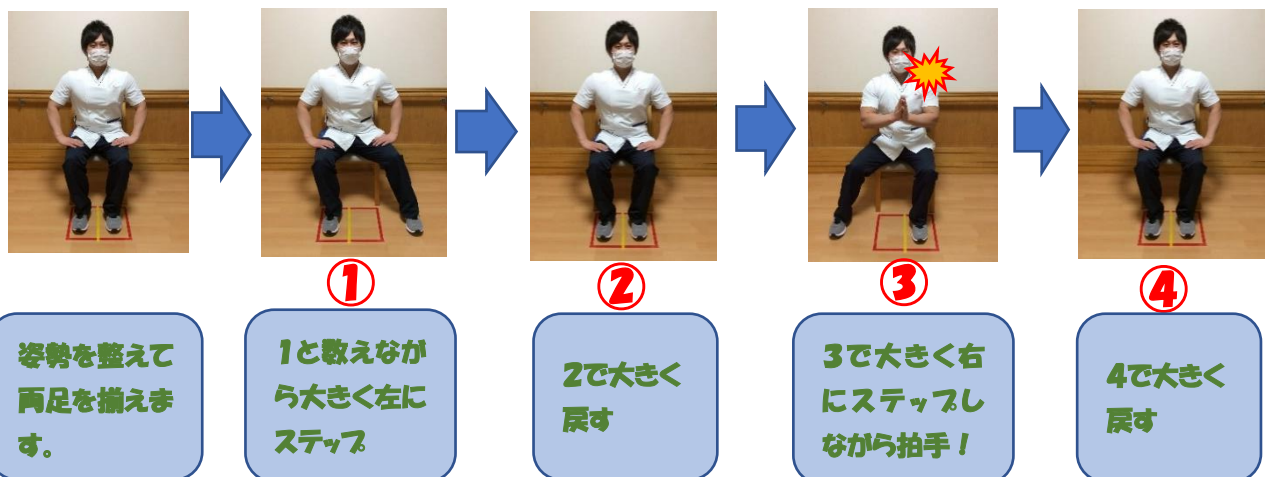


② 拍手のみでやってみましょう！

1 から 30 まで数えながら③の倍数で拍手をしましょう！自分のできる速さで始めましょう！

1・2・③👏・4・5・⑥👏・7・8・⑨👏・10・11・⑫👏・13.....25・26・⑳👏・28・29・⑳👏

③ ステップと拍手を組み合わせやってみましょう！



医療法人社団 敬仁会 桔梗ヶ原病院  
〒399-6461 長野県塩尻市宗賀 1295  
電話番号 : 0263-54-0012  
F A X : 0263-52-9315

桔梗ヶ原病院  
認知症疾患医療センター  
直通電話番号 : 0263-54-7880  
F A X : 0263-54-7881



Eメールアドレス : geriatric-medicine@keijin-kai.jp