

年齢を重ねると、個人差はありますが

身体能力・認知機能は低下している恐れがあります！

1 視力の衰え・視野が狭くなる

暗いところの安全確認が困難になり、信号や標識に気づかない等、危険を見落としやすくなります。

2 遠近を判断する能力の低下

右折時に対向車との距離を見誤りやすくなります。

3 瞬発力や脚力、判断力の低下

同時に複数のことに対応するのが困難になり、ブレーキ操作が遅れがちになります。

【運転時認知障害早期発見チェックリスト30】

1	車のキーや免許証などを探し回ることがある。	<input type="checkbox"/>
2	今までできていたカーステレオやカーナビの操作ができなくなった。	<input type="checkbox"/>
3	トリップメーターの戻し方や時計の合わせ方がわからなくなった。	<input type="checkbox"/>
4	機器や装置（アクセル、ブレーキ、ウinkerなど）の名前を思い出せないことがある。	<input type="checkbox"/>
5	道路標識の意味が思い出せないことがある。	<input type="checkbox"/>
6	スーパーなどの駐車場で自分の車を停めた位置が分からなくなることがある。	<input type="checkbox"/>
7	何度も行っている場所への道順がすぐに思い出せないことがある。	<input type="checkbox"/>
8	運転している途中で行き先を忘れてしまったことがある。	<input type="checkbox"/>
9	良く通る道なのに曲がる場所を間違えることがある。	<input type="checkbox"/>
10	車で出かけたのに他の交通手段で帰ってきたことがある。	<input type="checkbox"/>
11	運転中にバックミラー（ルーム、サイド）をあまり見なくなった。	<input type="checkbox"/>
12	アクセルとブレーキを間違えることがある。	<input type="checkbox"/>
13	曲がる際にウinkerを出し忘れることがある。	<input type="checkbox"/>
14	反対車線を走ってしまった（走りそうになった）。	<input type="checkbox"/>
15	右折時に対向車の速度と距離の感覚がつかみにくくなった。	<input type="checkbox"/>
16	気がつくと自分が先頭を走っていて、後ろに車列が連なっていることがよくある。	<input type="checkbox"/>
17	車間距離を一定に保つことが苦手になった。	<input type="checkbox"/>
18	高速道路を利用することが怖く（苦手に）なった。	<input type="checkbox"/>
19	合流が怖く（苦手に）なった。	<input type="checkbox"/>
20	車庫入れで壁やフェンスに車体をこすることが増えた。	<input type="checkbox"/>
21	駐車場所のラインや、枠内に合わせて車を停めることが難しくなった。	<input type="checkbox"/>
22	日時を間違えて目的地に行くことが多くなった。	<input type="checkbox"/>
23	急発進や急ブレーキ、急ハンドルなど、運転が荒くなった（と言われるようになった）。	<input type="checkbox"/>
24	交差点での右左折時に歩行者や自転車が急に現れて驚くことが多くなった。	<input type="checkbox"/>
25	運転している時にミスをしたり危険な目にあったりすると頭の中が真っ白になる。	<input type="checkbox"/>
26	好きだったドライブに行く回数が減った。	<input type="checkbox"/>
27	同乗者と会話しながらの運転がしづらくなった。	<input type="checkbox"/>
28	以前ほど車の汚れが気にならず、あまり洗車をしなくなった。	<input type="checkbox"/>
29	運転自体に興味がなくなった。	<input type="checkbox"/>
30	運転すると妙に疲れるようになった。	<input type="checkbox"/>

※30問のうち**5問以上**にチェックが入った方は要注意です。専門医の受診を検討しましょう。

※チェックリストは今後の研究の進展により内容が変わる可能性があります。

※本チェックリストについて

監修 日本認知症予防学会理事長、鳥取大学医学部教授、
特定非営利活動法人高齢者安全運転支援研究会理事 浦上 克哉

提供 特定非営利活動法人高齢者安全運転支援研究会



このチラシは150,000枚作成し、1枚あたりの単価は1.54円です。