



高齢運転者のための

脳と体のトレーニング

この体操プログラムは、運転に必要な能力を維持増進するための体操です。これからも長く安全運転を続けていくために、ぜひこの体操を日常生活の中で無理なく継続していきましょう。



この体操は、ゆっくりと無理をしない範囲で行ってください



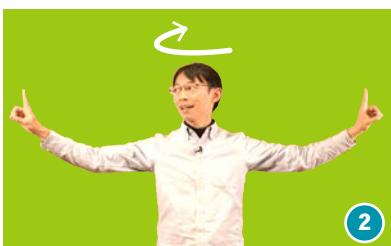
気分が悪くなったり、痛いと感じたりする場合はすぐに中止してください



周囲のものに手や足がぶつかることがない場所で行いましょう

1 眼と首の動きを良くしよう

前を向いて運転していても、安全を確認する時には左右にすばやく視点を移す必要があります。その視点の移動を円滑に行い続けられるように、目と首の動きを良くしましょう



- 1 人差し指を立てた両手をできるだけ広げ、正面を向く
- 2 右の指を見て
- 3 すぐに顔を正面に戻す
- 4 左の指を見てすぐに顔を正面に戻す

これを
3周
繰り返す

2 視野を維持しよう、チェックしよう

自身の視野がどの程度なのか、セルフチェックしてみましょう



- 1 正面を見たまま、軽く前方に上げた両手の指を視野に入れる（眼は動かさない）



- 2 上げた両手を少しずつ手前に近づけていき、指が見えなくなるところまで続ける

指が見えなくなったポイントが現在の視野として、自身の状況を確認する

3 体幹の柔軟性を維持しよう

ハンドルのステアリング操作や衝突回避時のハンドル操作を行うために体幹と肩回りの柔軟性を鍛えましょう



① 胸を張り、両手を肩にのせる



② 両手を肩に付けたまま、ゆっくり両肘を前に動かす



③ 元に戻す。

これを
3回
繰り返す



④ 今度は両肘が付くまで前に動かす



⑤ 今度は大きく胸を開くように肘をできるところまで広げる

②③の体操で痛みが出た方は、④⑤は実施せずに、②③の体操を痛みのない範囲で実施してください

これを
3回
繰り返す

4 かかとあげをして、ペダルを踏む力を強くしよう

ペダルの安定操作や、急ブレーキを安全に行うために必要な足の筋力をつけましょう



① 両足を揃えて立ち、かかとをピンポン玉1個分程度の高さにゆっくり上げ、ゆっくり下げる。

これを
3回
繰り返す



② 今度は、自分が可能な目いっぱいなところまでゆっくり上げ、ゆっくり下げる。

これを
5回
繰り返す

- 机など、横か前につかまるところがある状態でおこないましょう
- スリッパやヒールのある靴を避けましょう
- ①の体操で痛みが出た方は、②は実施せずに、①の体操を痛みのない範囲で実施してください

5 足の幅をきっちり一歩分動かす練習をして、バランス能力をつけよう

自分の足の位置や向きを意識して動かすことでスムーズなペダル操作につながり、片足で行うことでバランス能力の向上に期待できます



① 膝を軽く曲げた状態から、右足を足長きっちり一つ分離れるように前にゆっくり踏み出す。

② 正しく足長一つ分踏み出せているか確認し、踏み出した足を戻す（修正するようにトライして二回目、三回目を行う）

これを
3回
繰り返す



③ 今度は後ろに右足を足長きっちり一つ分離れるように後ろにゆっくり踏み出す。

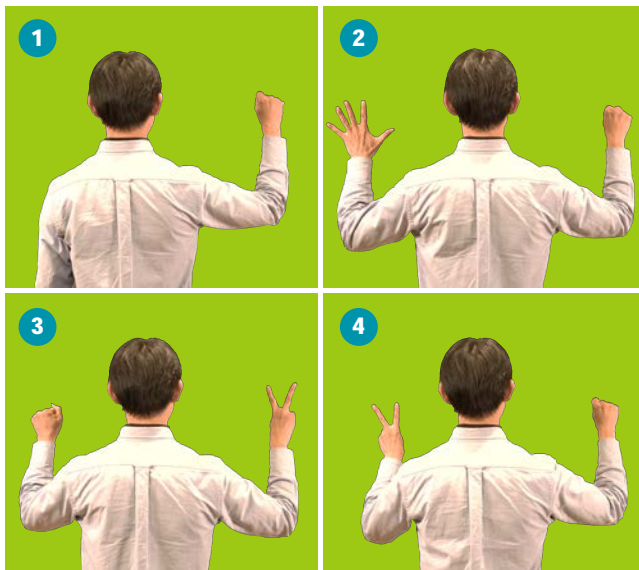
④ 正しく足長一つ分踏み出せているか確認し、踏み出した足を戻す（同様に修正するようにトライして二回目、三回目を行う）

これを
3回
繰り返す

右足で前後3往復行ったら、今度は左足で前後3往復踏み出す

6 じゃんけんをして脳を鍛えよう

左右で異なるじゃんけんを出すことで脳機能を活性化し、脳の働きを鍛えよう



① 右手でグー、チョキ、パーをする（2周おこなう）

② 右手でグー、チョキ、パーを順に出しながら、その右手に勝つように左手ですぐに手を出す（右グー・左パー、右チョキ・左グー、右パー・左チョキ）（この動きを2周おこなう）

これを
2周
繰り返す

これを
2周
繰り返す

③ 左手でグー、チョキ、パーをする（2周おこなう）

④ 左手でグー、チョキ、パーを順に出しながら、その左手に勝つように右手ですぐに手を出す（この動きを2周おこなう）

これを
2周
繰り返す

これを
2周
繰り返す

今度は、負けるように行う