

「じかのびん」

どんでり役場

すみません
じこで高齢者向けの
研修会をやってるの
聞いて来てんけど...

はー
じかのびんかー

高齢ドライバー研修会
ドリナビ

「じかのびん」

おねえさん
研修のひんかー

??

いえ、わたしは
京都府交通安全協会
の職員です！

ドラレコ

って？

安協と役場が
協力して開催
してるんですよ

どんぐり
役場

京都府
交通安全協会

知らなかった

わしりき回
はじめて参加
するねん

ちょっと
不安やわ

おれんち

大丈夫ですよ

高齢ドライバー
研修会「ドラレコ」は

「運転寿命は

健康寿命」として



いつまでも
健康で安全に！
そして長く！
車の運転をして
いただくための
体験教室です！

安全に運転を続ける
ことを目標に
健康維持に
取り組んでもらい
たいと思います

それでは早速
会場に
いきましよう！

①はじめは
交通事故や安全に
ついてのお話です

あれは
とんがり警察官の
おまわりさんじゃ



交通課の方に
来ていただいて



依頼

OK!

警察

守心

地元で
運転をする際の
注意点について
お話して
いただきます

そういえば
このあいだ

いつも買い物
行く道で
なつかりきり
になったな



いつもは
めったに
人が通らんの



慣れた道だから
大丈夫だろう
はキケンです！

日常のことですから
お話を聞いて
日頃の運転に
役立ててくださいね



②危険予測
アッリーニンク
を体験しましょうー

「アッリーニンの
スクリーンを
」観たんだけど

今度は
何やあ？

スクリーンには
運転している風景
が映し出されます

孫がやっとなる
ゲームみたいやあ

「アッリーニンの
危険予測
とこのおもちゃ
を体験して
いただきます」

おふたりとも
このボタンを
持ってたんだけど

映像を見ていて
「この先危ないなー」
と予測した「アッリーニ」
のボタンが
押してたんだけど

なんか
簡単そうやな

小学校がある
ということばは...

子どもが
飛び出してんのか
かもしれない!

ホチッ

よし
次は左折か...

後ろに
バイクがおるな

ホチッ

車が止まっている
左側に何かあるか
分からんな

あの車の横から
バイクや人が
出てくるかも
しれんな

ホチッ

ここも
危険かもしれない

いっせ
なななな
ちゅんちゅん

前の
あの車は!?

あの角も
危険な気がする

ホチッ

ドライブレコーダーは
良いですよー

はい

危険を
予測したところで
しっかりボタンを
押せましたか？

いざとなつたときが
来たから
注力力は問題
なオオそうやな！

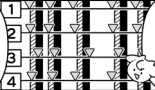
もしかして
わし、完ぺき
なんぢやうか？

それでは
皆さんがボタンを
押したタイミングを
見ていきましよう！



悪い線ラインが
実際に交通事故が
発生した時間
料金の範囲が
危険時間といひ
事故が回避できる
ギリギリの時間です

危険時間より前に
ボタンを押すことが
理想になります



この三角マークは
皆さんがボタンを
押したタイミングです

こうしてみると
人によって
危険だと感じる
タイミングが
違いますよね



わしが
危ないと思って
押じた
タイミンク...

全部
さみこく
運い...!?



私も押すのが
遅かったり
押せていない
ところが結構
あったわ

しんぼり...

おれはさ
しんぼり
なしたんやな



落ち込まないで
くだわいー

アレーニンクすれば
早く分かるように
なりますよー



危険を早く
予測すればその分
早く対応できて
交通事故も防げる
ことになります！

一緒に
アレーニンク
しましょー！

危険に早へ
気づく訓練が
大事なんやなあ

③サーフティ
ドライブチェッカー
を体験しましょうー

模擬運転で
認知機能と
身体機能の
チェックを
しましょうー

これは
サーフティ
ドライブチェッカー
といいますー

ハンドルとアクセル
ブレーキもあるー
運転席みたいやな

モニター

ハンドル

ブレーキ
アクセル

ここに座って頂いて
モニターの出る
指示に従って
動作してくださいね

ドライブゲーム
のように
楽しいですよー

面白
く
や
な

まずは
モニターに現れる
ものによって

アクセルや
ブレーキを踏んだり
離したりする
踏み替え練習です





体験していただいた
サーフティー
ドライフテッカー
では

反応時間が
分かるんですっ

反応時間？

何かを
認識してから

それに
反応して

身体が動くまで
の時間です

これが遅いと
危ないと思って
ブレーキをかける
までに時間がかかる
ことになります

おっけのボタンを
押す体感にも
差がでてくるな

！
そんなんです！

分かって
いただけ
嬉しいですよ……っ

ハハハハ
うんうん

反応が早ければ
それも避けられた
かもしれんなあ

④ 猫がしゃべり出してびっくり

次は
まぢがいさがしを
しましょうー

まぢがいさがしを
なんか
子どもっぽいなあ

1000匹の
猫がしゃべり出して
びっくりするぞー

え!!

猫が活性化され
交通安全に
繋がりますー

猫が活性化され
交通安全に
繋がりますー

全然子どもっぽい
なかつた……

答え：上・左から2番目のイラストだけ口が開いている

⑤自分の認知機能や
身体機能を
知りましょう！

この
「ゲーム」を
使いますー

ゲームみたいで
楽しいですよ！

ボタンが
ランダムで
光ります

光るボタンを
すばやく
押しましょう！

反応が速くても
不正解が
多かったり…

間違いは
少なくても
反応が
遅かったり…

反応速度や
判断力、正確性は
運転にも
繋がりますよね！

キーン

⑥フレイル予防に
ついて知りましょう

フレイルとは？

加齢により
心身や筋力が
衰えた状態のこと

専門の方から
予防などについて
お話があります

いやー！
わしはまだまだ
しっかりしてるー！

歳を重ねて
若い頃のほど
助まかしいことでは
ありません
それよりも…

フレイルが
進むと…

病気に
かかりやすく

認知症

寝たきり

介護…

運動にも
支障がでます
そうならないために
私たちの話を聞いて
予防していただくといいね

えっ
えっ
えっ…

フレイル予防…
ふむふむ

いい勉強に
なつたなあ

これからの平日
知ったことを
実践しては

しっかり
守らなきゃねえ

日頃から
気をつけんと
いかんのが
よく分かったな

シニアドライバー
研究会
「下」へせ」…

よく分からんまま
参加してみたけど
来てよかったな—

じゃあ
はあそこ
集まろうか

ちよつと
待って
くだらう—

⑦安全運転ツボ体操で
頭と身体を
ほぐしましょう！

なんじゃそりゃ

簡単な体操で
身体のストレッチや
頭の体操をして
いたいただきます！

きから
1〜20までの
数を読み上げます

3の倍数のときは
右足を前！

5の倍数のときは
右足を斜め前！

それでは
スタートです！

6…

ああっ
まじがえたー！
やーいいなあ

これも
安全運転のための
大切な
頭の体操ですよ！

おうちでも続けてくださいぬ！
◀安全運転ツボ体操の動画はこちらから見るができます。



お疲れさま
でしたらっ！

これで
高幹ドライバー
研修会「下り」も
万全ですわい

いろんな体験や
お話を聞いて
いただきましたが
どうでしたか？

おお

これからの運転に
役立つことが
満載やったし
楽しく学べたわ！

近くで
開催のときは
また参加するわー

はー

高幹ドライバーの
皆さん！
ご自身の今の能力を
知って、いつまでも
安全運転で
過ごしていただくこと

運転は長い友たち
安全運転と共に！

ドライビング

でしたら

あなたの運転は大丈夫？

【運転時認知障害早期発見チェックリスト30】

全30問あります。チェックして自分の運転を見直してみましょう！
30問のうち、5問以上にチェックが入った方は要注意！

✓ 30問

1	車のキーや免許証などを探し回ることがある。	
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。	
3	トリップメーターの読み方や時計の合わせ方がわからなくなった。	
4	機器や装置（アクセル、ブレーキ、ウインカーなど）の名前を思い出せないことがある。	
5	道路標識の意味が思い出せないことがある。	
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。	
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。	
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。	
9	良く通る道なのに曲がる場所を間違えることがある。	
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。	
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。	
12	アクセルとブレーキを間違えることがある。	
13	曲がる際にウインカーを出し忘れることがある。	
14	反対車線を走ってしまった（走りそうになった）。	
15	右折時に対向車の速度と距離の感覚がつかみにくなった。	

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。
 認知症予防を心がけていただくとともに、毎年1度はご自身で
 チェックを行い、項目が増えるようなことがあれば専門医や
 専門機関の受診を検討しましょう。
 そして、「ドラとも」の受講をご検討ください♪



✓チェック欄

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良くある。	
17	車間距離を一定に保つことが苦手になった。	
18	高速道路を利用することが怖く(苦手)になった。	
19	合流が怖く(苦手)になった。	
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。	
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。	
22	日時を間違えて目的地に行くことが多くなった。	
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(と置かれるようになった)。	
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。	
25	運転している時にミスをしたたり危険な目にあったりすると頭の中が真っ白になる。	
26	好きだったドライブに行く回数が減った。	
27	同乗者と話しながらの運転がしづらくなった。	
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。	
29	運転自体に興味がなくなった。	
30	運転すると妙に疲れるようになった。	

【提供】特定非営利活動法人高齢者安全運転支援研究会 (<https://sdsd.jp/>)

【監修】瀧上克雄 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

高齢ドライバー研修会「ドラとも」についてはインターネットでもご覧いただけます！



【京都府交通安全協会ホームページ】

これまでに開催した「ドラとも」の様子を写真付きで紹介しています。皆さん、とても熱心に受講していただいています♪



「京都府交通安全協会」で検索するか、
左のQRコードを読み込んで、ご覧ください♪



京都府交通安全協会ホームページトップページ
→協会からのお知らせページ→活動報告

【京都府交通安全協会YouTube】



さきほどマンガの中でも紹介した「京都安全運転ツボ体操」が
おうちでも出来る動画をアップしています。

10分程度で、座ったままでもできるので、やってみてくださいね♪

10分 高齢者の方も自宅で簡単



京都安全運転ツボ体操



「京都府交通安全協会」で
検索するか、上のQRコードを
読み込んで、ご覧ください♪

「ドラとも」にご興味のある方は、京都府交通安全協会まで
お気軽にお問い合わせください！ ☎075-411-0056・0057