



安全運転を続けてもらうために

～シニアドライバーの方へ～

最近、ブレーキとアクセルを踏み間違えるなど、若い頃には無かった運転ミスが増えたということはありませんか？

誰もが加齢に伴い認知・身体機能等が低下していきます。

安全に運転を続けるためには、何より、その変化を自覚し能力に応じた安全運転を心掛けることが大切です！



“ウィンカーの出し忘れ”ありませんか？

原因

交差点を曲がる際は、「信号を見る」「ハンドルを切る」「ウィンカーを出す」など、いくつもの作業を同時に処理する必要があります。

高齢になるにつれ、同時にいくつもの処理をすることが苦手になると言われています。

対策

“声に出して”一つ一つを確認しましょう！



安全確認等の作業が“大変”と感じたら、少し速度を落としたり、安全確認の際に「右よし」「左も大丈夫」等と声に出すことで注意力が向上しウィンカーの出し忘れ防止につながります。

声に出すのが恥ずかしい方は、心の中で安全確認をしてみましょう。

“運転が荒くなった”と言われていませんか？

原因

加齢により視野が狭くなる等の視野障害が多くなると言われています。

それに気付かずに運転を続けていると、直前まで危険な状況に気付かず、急ブレーキや急ハンドルが増える原因にもなります。

対策

顔や目を“意識的に”動かしましょう！

視野の狭まり等を補うため、運転する際には意識的に顔や目を動かしてものを見るようにしましょう。

また、自分の目の状態を知るため、定期的に目の検査を受けましょう。

