



## 地域包括支援センターだより

【問合せ先】桂川町地域包括支援センター（桂川町総合福祉センター内） ☎65・4401

# 運転中の交通事故を防ぎましょう！

近年は高齢ドライバーの判断・操作ミスによる事故が社会問題化しています。これまで無事故だった方も油断は禁物です。安全運転を心がけましょう。



### 【運転免許証の自主返納について】

身体機能の衰えや物忘れの影響で、運転に不安を感じるようになったら「免許証の自主返納」を考えましょう！

### 【桂川町高齢者等運転免許証自主返納支援制度】

自主返納されて6ヶ月以内に申請いただければ、支援できる制度があります。ご相談ください。



## ～自動車運転チェック～



次の項目の当てはまるものにチェックしてみましょう。

- ブレーキとアクセルを踏み間違えた
- 信号や標識、歩行者に気づかなかったことがある
- 通り慣れた道で一時停止しなかった
- 夕暮れや夜間は周囲が見えにくくなった
- 後方から近づく車の音に気付かなかった

※あてはまる項目が多いほど、身体機能や認知機能の低下が疑われます。

## 〈お家トレーニング〉

### ■ 踵を上げつま先立ち ■



「転倒予防教室」を担当の武友先生です！

① 壁などに手を添えて、体を安定させ踵の上げ下ろしを繰り返す。

10～15回×3セットを目標に行いましょう。



足の裏にかかる重心の移動を感じながら行いましょう。

体重の移動が上手く出来るようにし、バランス感覚を養う。バランス感覚は主に足裏によって養われます。

※無理をせず安全に行いましょう！