

水戸市東部高齢者支援センター
だより

Vol. 113

令和6年

9・10月

私たちが相談をお受けします♪



水戸市東部高齢者支援センタースタッフ

日高友紀子

峯島みどり

五十嵐真弓

四宮知美

植田杏奈

9月は『茨城県認知症を知る月間』です。支援センターに寄せられる相談の中に「親が認知症状かもしれない…。でもまだ車の運転をしていて心配だ(まさに下のマンガのような)」というご家族からの相談が多いことから、今号(*)は、運転免許返納に関する特集にしました。

免許返納、どうする？

連日のように高齢者の車の事故のニュースが流れています。年齢と共に心身機能が低下していくことは致し方ないことで、誰も抗うことはできません。特に、認知機能が低下すると、とっさの判断が難しくなったり、空間認知能力が低下して、自分も周囲の人も危険にさらしてしまうことがあります。車がないといろいろ不便になるという現実もありますが、安全に暮らすためには、運転免許返納という道を考える必要があるのではないのでしょうか。

今回の特集は、「1 茨城県警察本部 交通部運転免許センターへの取材」と「2 運転力低下への対応として『認知症789』からの引用」、そして皆さんからの「3 免許返納エピソード」で構成しています。

1 茨城県警察本部 交通部運転免許センターへの取材 運転できなくなった時のことを 元気なうちから想定しましょう

運転免許センターへの免許返納についての相談自体はそれほど多くはなく、皆さん、まずは警察署に相談することが多いようです。運転免許センターでは、家族が免許返納に本人を強引に連れてきても、本人の同意が必要なので、嫌がるのを無理に返納させることはできません(警察署も同様です)。**【次ページへ】**

*令和6年10月から水戸市の市報が1日号のみ(月1回発行)になることから、東部高齢者支援センター便りも1日号に合わせて発行することにしました。今号は、調整のため9・10月合併号とし、11月号から月1回の発行に戻る予定です。



免許返納に来た方の理由としては、

- ①家族に勧められて
- ②病気になって運転が難しくなった
- ③各種報道を見て不安になった
- ④もうずっと運転していないから

等となっています。

70歳になると「高齢者講習」が始まります。講習をきっかけに自分の運転を振り返り、危険がないか確認することをお勧めしています。

どこかにこすってしまったとか、ぶつけてしまったという時には、もしかしたら病気が潜んでいる場合もある（脳梗塞など）ので、何かいつもと違った失敗をしてしまった時は病院の受診もお勧めしたいです。

もし、脳梗塞など病気やケガでこれまでと違う状況になった時に運転を続けられるか相談することも可能です（電話#8080）。適正検査と言って「シミュレーター」を使って（これは高齢者講習でも行う）どこに気を付けるとよいか、オートマに変更するとか、旋回装置をつけるとか、運転の練習を教習所に申し込むなどの提案もいただけるそうです。

ご家族から相談があった場合は、**物理的に乗れない状況を作る（鍵を預かる・車を処分する等）**ことを勧めています。認知症で免許を返納したことを忘れてしまい、無免許で運転してしまったり、少しの距離ならとか、決まった道だから大丈夫と考える方も多いからです。

元気なうちから運転できなくなった時のことを想定して、バスの路線やタクシーの利用などについて調べておくこと、家族と相談しておくことが大事です。「終活」の一部として考えてみてはいかがでしょうか？

2 水戸市『認知症789』からの引用 運転力低下への対応 ——注意障害、理解力、判断力の低下

汐ヶ崎病院 認知症疾患医療センター長
高沢 彰 先生からのアドバイス

医師からの
アドバイス



高齢者の運転では、判断力や運動能力の低下が事故につながりがちですが、なかでも認知症の場合は、認知機能の低下による事故が顕著になります。安全に制動したり、障害物の回避、交差点での安全確認など、様々な運転動作が適切に行えず、事故につながることが多くなります。

道路交通法の改正で、75歳以上のドライバーで認知症の疑いのある人は、医師の診断が義務化されました。認知症と診断されると、免許の停止が取り消しとなります。

危険な運転をしている可能性のある場合は、まずは自主返納をお勧めしますが、本人を納得させるのはなかなか難しいことも。そんな時には、主治医に、車の運転が危険であることを話してもらうのがよいと思います。ただ、認知症であることで、免許を返納したこと自体を忘れてしまったり理解できない場合もあるので、根気よく、運転できないことを伝える必要があります。運転にこだわりが強い場合は、その理由をよく聞いて、希望をかなえるための代替手段を講じたり、家族が協力したり、介護保険サービスを利用したりしましょう。

3 皆さんの免許返納エピソード

エピソード
①

運転免許返納前の準備と計画 (Aさんの場合)

Aさんは83歳の時に特別養護老人ホームでボランティアを始めました。自宅からは車で10分程度でした。当初は車で通っていましたが、段々道がゆがんで見えるようになってしまいました。Aさんはこれでは運転が危ないと感じ、自分で運転をやめる日を決めました。

それでもボランティア活動は続けたいと思い、自宅からバスで行く練習をしたり、歩いてどこまでいけるか試したりしました。免許返納をした後の生活もイメージすることができたため、85歳の時に自分で決めた日に自主返納をしました。



こんな方法
もあります

どうすれば
いい？

対応法 ①

高齢者支援センターに相談してみましよう。



対応法 ②

認知症の疑いがあるので、かかりつけ医や専門医に相談してみましよう。



対応法 ③

大きな事故になる前に、免許返納を促しましよう（経歴証明書がもらえるのは、免許を自主返納した場合のみです）。



詳しくは警視庁のホームページも参考にしてください。



対応法 ④

鍵を預かる、車を処分するなど、物理的に乗車できない状況を作りましよう（認知症で免許返納したこと自体を忘れる方もいる）。



エピソード ③

ボランティアの送迎活用 (Cさんの場合 80歳女性)

Cさんは一人暮らしで子供たちは遠くに住んでいます。友人と出かけるのが楽しみなのですが、最近、車の運転に不安を感じるようになりました。子供たちからは早く免許返納するように言われましたが、買い物などやはり不便なので、車を手放すのは悩みました。

そんな時、ボランティア団体に所属している友人が、会員になれば安価で送迎サービスを受ける事ができると教えてくれ、早速登録して病院や買い物などの時に活用しています。

エピソード ②

息子の助言で免許返納 (Bさんの場合 82歳女性)

Bさんは一人暮らしですが、隣に息子さん夫婦が住んでいます。このところ、ニュースで高齢者の危険運転による事故をよく見るようになり、不安になりました。

車を運転する時は昼間だけにし、近くのスーパーと銀行だけと決めて運転していましたが、事故を起こしてはいけないと、いつもとても緊張しながら運転していました。

その話を息子さんにしたところ、出かける時は乗せていくから自主返納したらどうかと言ってくれて、返納することを決めました。

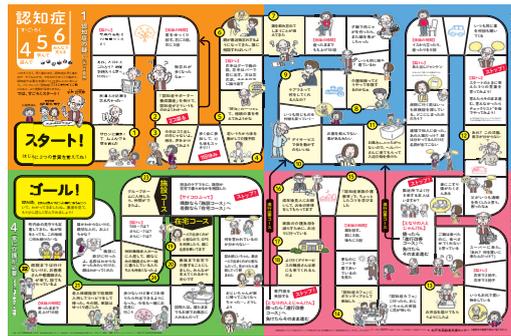
『認知症シリーズ』——認知症を知る・支えるための学びのツールです。ぜひご利用ください



パンフレット「認知症123」

認知症を「知って、予防して、みんなで支える」ための基礎知識を学ぶ冊子です。

🔍 水戸市 認知症123



すごろく
教材「認知症456」

認知症の進行の仕方や支援の実際について、「すごろく」で遊びながら学べるゲーム型の教材です。

🔍 水戸市 認知症456



今号の特集で引用しています
教材「認知症789」

認知症によくある症状への対応方法をまとめたヒント集。マンガで楽しみながら学べます。

🔍 水戸市 認知症789



おしらせ — R6年10～12月の予定

- 認知症456(すごろく) 体験会
 - 【日時】2024年11月17日(日) 10:00～12:00
12月22日(日) 10:00～12:00
*10月はお休みです
 - 【場所】まるごとカフェ(東部高齢者支援センター)
- みんなのカフェ
 - 【日時】2024年12月14日(土) 13:30～15:30
*10、11月はお休みです
 - 【場所】千波市民センター
- 思い出カフェ
 - 【日時】2024年11月17日(日) 13:30～15:30
12月22日(日) 13:30～15:30
*10月はお休みです
 - 【場所】まるごとカフェ(東部高齢者支援センター)
- イオン何でも介護相談会
 - 【日時】毎月15日 11:00～15:00
 - 【場所】下市イオンスタイル

三中、千波中学区におすまいの方はこちらにご連絡ください

水戸市東部高齢者支援センター

☎ 029-246-6216

相談時間: 月～金 / 8:30～17:30

*そのほかの時間帯でも連絡はとれます。

水戸市吉沼町1429-12

「まるごとカフェ」内

水戸市東部高齢者支援センターは水戸市より委託を受けて運営しています。



こんな時にご相談ください

【ご本人から】介護保険のサービスについて知りたい/施設を利用したい/介護予防の教室に参加したい

【ご家族から】もの忘れが進んだ/お金の管理ができなくなった/離れて住んでいる親が心配/介護のしかたがわからない

【ご近所から】虐待されている高齢者がいる/怪しい業者が家に入出入りしている/ひとり暮らしが心配