



高齢者の自動車運転の交通事故が増加しています!!

多くの高齢者ドライバーは安全運転を心掛けていると思いますが、自動車事故を起こしてしまっています。高齢者による交通事故は過去 10 年間で振り返ると、高齢者は被害者から加害者へと移り変わってきました。

事故の原因としては...

1. 老化による運動能力・思考能力の低下
2. アクセルとブレーキの踏み間違い
3. 高速道路などでの逆走
4. 周囲の状況に対する反応の遅れ



高齢者ドライバーが事故を起こしてしまう原因には特徴と特性がみられます。特に以下の 6 つはよくやってしまう運転行動でもありますので、自分や家族が行っていたら注意しましょう!!

- ★ 相手が止まってくれるだろうという判断の甘さ
- ★ 相手を早く発見しても、判断ミスで対応が遅れる
- ★ スピードは遅くても減速のタイミングが遅れる
- ★ 相手を発見しても、途中で相手から目を離す
- ★ 危険に直面しても、アクセルから足を離すのが遅れる
- ★ 相手を発見しても、ブレーキを踏まない



機能の衰え 自尊心の高さ 高齢者の過信運転 には十分に注意しましょう!!

運転免許更新の際は認知機能検査と高齢者講習（75 歳以上の方）を受講しましょう。

運転免許証の更新期間満了日（誕生日の 1 か月後の日）の年齢が 70 歳から 74 歳までの方で免許更新を希望する方は、更新手続前に高齢者講習等を受講してください。

高齢者講習を受講しないと運転免許の更新はできません。

～青魚を食べましょう～



イワシやサバ、サンマ、フリやマグロのトロなどの魚の脂に多く含まれる **DHA・EPA** は体にどんな働きがあるかご存知ですか？

EPA

血管・血液への働き、血小板凝集抑制

- ・青魚に多く含まれるオメガ 3 脂肪酸
- ・血液サラサラで血小板の凝集を抑え、心筋梗塞や脳梗塞の予防(男性に多い)
- ・悪玉コレステロールや中性脂肪の低下
- ・高血圧の予防や改善
- ・抗炎症作用があり、「免疫栄養」として術後の回復を早める
- ・抗がん作用がある
- ・アレルギー症状の緩和

DHA

主に脳への働き、脳神経活性化効果

- ・青魚に多く含まれるオメガ 3 脂肪酸
- ・血液サラサラで生活習慣病予防
- ・血小板の凝集を抑え血栓予防(女性に多い)
- ・記憶力の向上・学習能力の向上
- ・加齢黄斑変性症(網膜の中心にある黄斑に障害が起こり見えにくくなる)の予防
- ・自律神経を整え、うつ症状の緩和
- ・不足すると男性不妊
- ・アレルギー症状の緩和

| | EPA | DHA |
|-------------------|------|------|
| 血小板凝集抑制(血液サラサラ効果) | ★★★★ | ★★ |
| 動脈硬化の予防 | ★★ | ★★ |
| 血栓症の予防(心筋梗塞など) | ★★★★ | ★★ |
| 記憶力の向上 | — | ★★★★ |
| 認知症の改善 | — | ★★★★ |
| 抗炎症、抗アレルギー効果 | ★★★★ | ★★ |



魚アレルギーをお持ちの方は海藻をたくさん食べて下さいね。

来年の今頃は東京オリンピックが開催されます。日本国民にとって特別な夏になりますね。2020年限定で3つの国民の祝日、海の日・山の日・体育の日が移動になります。

2020年 7月20日(月)の「海の日」 → 開会式前日の7月23日(木)へ
 10月12日(月)の「体育の日」 → 開会式当日の7月24日(金)へ
 8月11日(火)の「山の日」 → 閉会式次の日の8月10日(月)へ



☆お気軽にお問合せください☆



ケアフル

訪問看護リハビリステーション

TEL 0574-49-7570
FAX 0574-49-7571

岐阜県美濃加茂市川合町2丁目7-21