



安全に運転を続けるために・・・



車の運転には危険がつきものです。”つい、うっかり” ”しっかり見てたはず・・・”が交通事故につながることもあります。

運転には「認知」「判断」「操作」の3つの作業が必要です。

それらを支える身体機能は加齢とともに変化しています。

日頃から心身の状態をチェックし体調の悪い日は運転を控えるなど交通事故防止に努めましょう！



ご存じですか？

運転免許証の自主返納と運転経歴証明書

運転に不安を感じるようになった方、日頃、車の運転をしていないという方は、運転免許証の返納も検討してはいかがでしょうか。

○ 運転免許証を自主的に返納するには、有効免許が必要です。

↳ 運転免許証は有効期間内ですか。

○ 運転経歴証明書を申請するには・・・

・ 自主返納と同時に申請することができます。

・ 申請取消（自主返納）から5年以内の方、平成28年4月1日以降に失効した運転免許証を持っている方が対象。



(申請場所) 城陽警察署 交通課 平日9時～16時まで

※ 運転免許試験場（羽束師）、京都駅前運転免許更新センターにも申請窓口あり。
(場所によって受付時間が異なります。事前にご確認ください。)

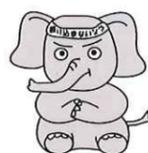
(持ち物) 運転免許証、印鑑

(運転経歴証明書を申請される方は) 手数料1,120円、証明写真
住民票（自主返納と同時に申請の際は不要）

詳しくは、城陽警察署交通課 53-0110 または 自主返納専用ダイヤル 075-354-0110

※ 城陽市では、75歳以上の運転免許証を自主返納した方に対して運転経歴証明書交付手数料の一部を補助する制度があります。詳しくは、城陽市ホームページをご確認ください。

特殊詐欺は固定電話対策で防ぐ！



特殊詐欺事件の約8割は、自宅の固定電話にかかっています。
犯人からの予兆電話(アポ電)が、詐欺被害のきっかけになっています。

防犯対策

- ◎ 番号表示サービスに加入し、非通知着信は拒否する。
- ◎ 警告メッセージの後に通話を録音できる防犯機能付き電話機を設置する。
- ◎ 留守番電話機能付き電話機は、常に留守番電話設定にしておく。



電話に出ってしまったら

犯人は、親族やさまざまな機関、店舗名などを名乗ってかけてきます。
不審な電話は一度切り、相手が言った番号や、かけてきた番号ではなく、以前から知っている番号、店舗や機関の公式ホームページなどで公開されている番号にかけ直すことで、犯人からの電話を見抜くことができます。

城陽警察署・城陽交通安全協会・城陽防犯協会

城陽 安全・安心ニュース

(2020年1月発行)

高齢者の交通事故 増加



昨年中は、高齢ドライバーによる重大な交通事故が全国各地で発生しました。加齢に伴い、身体機能が変化することは自然な事です。

大切なのは、今の状態（身体機能・認知機能）を理解し、安全な行動と運転を心がけることにより、事故を起こさない、事故に遭わないようにすることです。



認知機能チェック！
あなたは、こんな事はありませんか？

- 車のキーや免許証などを探し回ることがある
- 道路標識の意味が思い出せないことがある
- 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
- ガレージで壁などに車をこすることが増えた

認知症STOP!

お家でできるらくらく認知症予防体操



認知症は、ますます高齢化がすすむ中、大きな社会問題となってきました。以前は「寝たきりになりたくない」と言われていましたが、今は「認知症になりたくない」というニーズが高まっています。

内閣府発表の高齢者社会白書によると、2025年には65歳以上の高齢者のなんと**5人に1人**(全国で約700万人)が認知症になると予想されています。

そこで大切なのが「**予防**」です。認知症は、生活習慣病とも言われています。ご本人のがんばり次第で発症を予防できたり、進行をゆっくり遅らしたりすることが可能です。今回ご紹介する『お家でできるらくらく認知症予防体操』は、京都初の**早期認知症予防トレーニングセンター安心BBリハ京町**が監修した体操で、毎日続けることで、多くの予防・改善が期待されています。

「自分の家で少しでも長く安心して暮らしたい」。
「5年後、10年後も今の生活を続けていきたい・・・」。
すてきな目標ですね。

さあ、認知症STOP!! 今日から楽しくはじめてみましょう!



予防体操は次のページ▶

スタート

- ◆いすにすわって足は肩幅
- ◆呼吸はフーとはく
- ◆痛い時は、無理しない

お家でできるらく認知症予防体操

★笑顔で明るくやりましょう
★1.2.3とかぞえると呼吸ができます
監修 早期認知症予防トレーニングセンター
安心BBリハ京町 (京都市伏見区)

①深呼吸



- ♥大きく鼻から吸って
- ♥ゆっくり口からはいて
- ♥大きくゆっくり3回します

②片手上から親指前
→ななめへ⇒反対左手も



- ♥右手真上にまっすぐ上げて(5秒)〈呼吸〉
- ♥そのまま右手親指を前へ(5秒)〈呼吸〉
- ♥ななめ上へ伸びます(5秒)〈呼吸〉

③両手横にパツ→親指下
→小指上⇒横へ 反対左側も同じ



- ♥両手横に伸ばして、パツと指先まで伸ばす(5秒)
- ♥両手親指を下にまわす(5秒)→小指を上まわす(5秒)
- ♥体を右横へスライドし、左手だけ親指を下に(5秒)

④両手前グーパー
→片手グー片手パー入れかえ



- ♥両手胸の前へ伸ばす パーグー(10回)
- ♥右手パー左手グーから交互に入れかえる(10回)

⑧股関節ストレッチ 両足外へ開く



- ♥両足つま先を外へ開き股関節を伸ばす
- ♥呼吸をゆっくりはいて(10秒)
- ♥目の視線はななめ上で胸をはる

⑦右足かかえる
→右足首上下動かす 反対左足も同じ



- ♥右足を両手でかかえる(10秒)・右足首上下(10回)
- ♥左足を両手でかかえる(10秒)・左足首上下(10回)
- ♥呼吸はとめずにフーとはく

⑥右手前でグー・左手胸でパー
⇒入れかえる



- ♥右手前でグー・左手胸でパー⇒「よいしょ」の声を出し
右手胸でパー・左手前でグーと入れかえる
- ♥「よいしょ」の声でまた入れかえる(10回)(⑤より少し難しい)

⑤右手前でパー・左手胸でグー
⇒入れかえる



- ♥右手前でパー・左手胸でグー⇒「よいしょ」の声を出し
右手胸でグー・左手前でパーと入れかえる
- ♥「よいしょ」の声でまた入れかえる(10回)

⑨両足かかとつけてつま先あげる
→つま先つけてかかと上げる



- ♥両足かかとをつけて、つま先を上げる(10秒)〈呼吸〉
- ♥両足つま先をつけて、かかとを上げる(10秒)〈呼吸〉
- ♥目の視線はななめ上で胸をはる

⑩片足ずつつま先・かかと上げ下げ



- ♥片足ずつかかとをつけてつま先上げ下げ(10回)〈呼吸〉
- ♥片足ずつつま先をつけてかかと上げ下げ(10回)〈呼吸〉

⑪両手を大きく振る
→足もつけて歩く動作



- ♥歩く時の様に両手を前後に大きく振る(10回)
- ♥右手と左足→左手と右足となる様にスローモーションで
ゆっくり歩く動作をおこなう(10回)〈呼吸〉

⑫片足ずつ文字を足で書く



- ♥片足ずつ「お題」を決めて足で文字を書く
- ♥毎日:右足は今日の日付(例11がつ15にち)
左足(例きんようび)と見当識の確認

ゴール