神奈川県

認知症の未病改善で安全運転を続ける

ハンドル操作が
遅れた！

探し物をすることが
増えた！

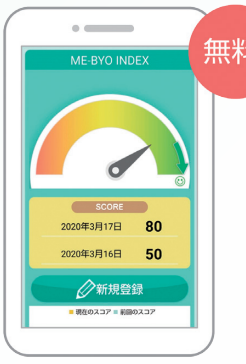
車間距離を
詰め過ぎた！

時間をうっかり
間違えた！



最近、
こんな経験ありませんか？

未病指標で“まずは今”の状態をcheck!



無料!

毎日スマホで簡単測定！





ME-BYO

未病とは？

私たちの心身の状態は、健康と病気の間で連続的に変化しています。未病は、その状態を表す言葉です。

認知症－ここまでわかってきた！

表紙の経験にドキっとした方も、運転にはまだ自信がある方も、まずは左の表に☑を付けてみてください。一つでも当てはまる項目があったら、この冊子で認知症の未病改善に取り組み、安全運転寿命の延伸を目指しましょう。

まずはCheck！　運転中、思い当たることありませんか？

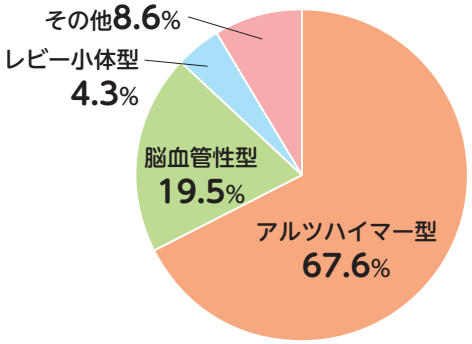
- □ 必要な情報を見落としたり、見ても頭で意識できなかったりする
- □ 探し物をすることが増え、立ち寄る予定の場所を素通りしたことがある
- □ 思考スピードが遅くなり、右折や合流のタイミングを迷ったりする
- □ 車と目標物との距離を正しく掴めず、車間距離を詰め過ぎたりする
- □ 状況判断から行動までに時間がかかり、ハンドル操作などが遅くなってきた
- □ 時間や場所の認識が薄れ、出かける日時を間違えたり方向を見失ったりする
- □ 筋力が落ちてブレーキが踏みづらかったり、ハンドルを支えづらいと感じる
- □ 視野が狭くなり、側面や後方からの接近に気づきにくいことがある
- □ 疲れやすくなり、長時間の運転中に集中力が続かない
- □ 股関節や足首が硬くなり、アクセル・ブレーキの操作が鈍くなった

超高齢社会の日本では、2025(令和7)年には認知症のある高齢者が約700万人※1(65歳以上の**高齢者の約5人に1人の割合)に達すると推計**されています。

認知症は一つの病気ではなく、「様々な原因により、日常生活に支障が生じる程度にまで認知機能が低下した状態」※2とされています。脳内に原因物質※3が溜まり、脳が萎縮する「アルツハイマー型」が最も多く、脳梗塞や脳出血が原因となる「脳血管性型」、脳の神経細胞が減っていく「レビー小体型」が続きます(グラフ参照)。

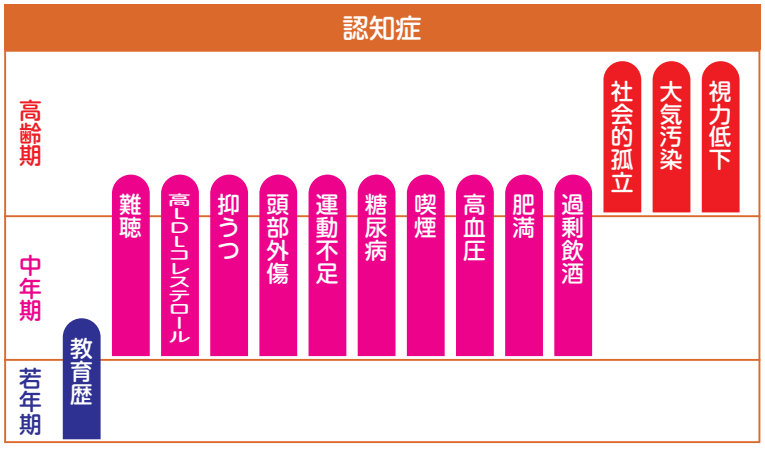
一般的に、認知症は発症のメカニズムなど未解明な点が多いとされてきました。しかし、認知症に詳しい鳥取大学医学部の浦上克哉教授によると、「近年、著名な海外論文の報告で、認知症を発症する可能性を高めるリスク因子※4が次々に解明され、**図の通り難聴、高LDLコレステロール、抑うつ、頭部外傷、社会的孤立など14ものリスク因子がわかってきました」。これらの因子を除けば、約4割の認知症は発症を防げる**ということ。まだわかっていない因子も6割あるものの、対策を考える上では、大きな進歩と言えるでしょう。

認知症の主な種類は？



(出典：厚生労働科学研究費補助金認知症対策総合研究事業「都市部における認知症有病率と認知症の生活機能障害への対応」(平成25年報告))

認知症の14のリスク因子



(出典：浦上克哉著『もしかして認知症？』の図を基に改編)

※1：厚生労働省「認知症施策推進総合戦略～認知症高齢者等にやさしい地域づくりに向けて～(新オレンジプラン)」
※2：共生社会の実現を推進するための認知症基本法
※3：「アミロイドβ」というたんぱく質
※4：海外医学誌「Lancet」が2017年、2020年、2024年に発表した論文から、認知症には年代別に14のリスク因子があることが明らかに。

エムシーアイ

MCIなら回復への道筋も

（軽度認知障害）

MCIとは？ Mild Cognitive Impairment

健常と認知症の中間にあって、その後の**対策次第ではどちらにもなりうる状態**のこと。



（参考：厚生労働省「あたまとからだを元気にする　MCIハンドブック」）

アルツハイマー型認知症の原因物質を除去し、進行を遅らせる新薬※5の治療対象となったことから、今、「MCI」が注目を集めています。軽度認知障害のことで、認知症になる一歩手前の段階を指します※6。認知機能は衰えていても、日常生活には支障がない状態とされています。MCIと認知症には一体、どんな違いがあるのでしょうか。

「認知症になると残念ながらMCIの状態に戻ることはありません。しかし、MCIは図の矢印の通り、まだ回復可能な段階。先ほどの**14の因子に注意して生活習慣を改善し、適切な治療を受ければ、元の健常な状態に戻れる可能性がある**のです」と浦上教授は強調します。

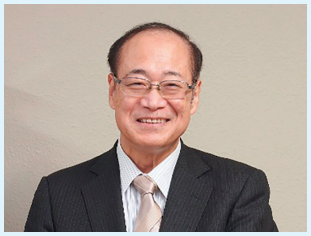
生活機能の維持も重要

認知症は20年以上時間をかけてゆっくり進行します。「私の患者さんでも認知症の方で多いのは80代ですが、MCIで一番多いのが70代。お元気なうちから早めに対策をすれば、むやみに認知症を怖がる必要はありません」。

ただ、加齢により歩行や運動などの生活機能が衰えると、認知症になりやすくなるため、**認知症の未病改善には生活機能の維持・改善が重要**です。

浦上教授は「認知症の原因物質を脳に溜めないためには規則正しい生活習慣を心掛け、質のよい睡眠を十分取り、血糖値を正常に保つことが大切。知的活動、外出やコミュニケーションを欠かさず、ストレスを溜めないことで、認知機能の低下を抑制できることもわかってきています」とアドバイスします。

鳥取大学医学部教授　**浦上 克哉 氏**



2011年に日本認知症予防学会を設立し、初代理事長に就任。近著に『もしかして認知症？』（PHP研究所）、『認知症予防で運転脳を鍛える』（JAFメディアワークス）がある。

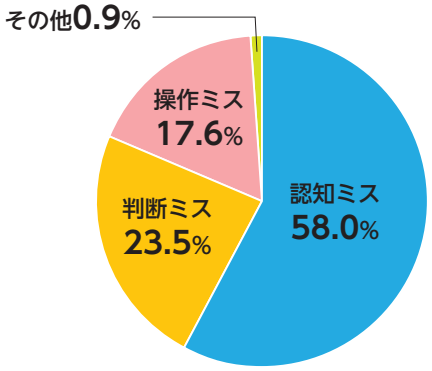
※5：2023（令和5）年末に保険適用となった「レカネマブ」。アルツハイマー型のうち、MCIまたは軽度の認知症の方が対象となる。
※6：厚生労働省「あたまとからだを元気にする　MCIハンドブック」

安全運転に欠かせない「認知機能」

車の運転には集中力を維持する体力や、ハンドル・ブレーキ操作に必要な筋力などの「身体機能」と、周りの状況を見極め、車間距離を正しく掴むなど、脳の「認知機能」の両方が必要です。

特に、安全運転に重要な役割を果たすのが「認知機能」です。国立長寿医療研究センターの「運転寿命延伸プロジェクト・コンソーシアム」によると、運転者が事故を起こす主な原因には「認知ミス」、「判断ミス」、「操作ミス」の3つがあり、このうち過半数を占めるのが「認知ミス」だと言います（グラフ参照）。

運転者に多い3大エラー



（出典 ： 国立長寿医療研究センター「運転寿命延伸プロジェクト・コンソーシアム」）

こうしたミスが招く事故を防ぐために、75歳以上の方の運転免許証の更新時には高齢者講習のほかに認知機能検査の受検が義務付けられています。

安全運転技能は改善できる

高齢ドライバーの増加を背景に、安全運転を長く続けてもらうことを目的とした実践的な研究も始まっています。



前述の「運転寿命延伸プロジェクト・コンソーシアム」の報告では、MCI（軽度認知障害）の方、159名※7を対象とした研究で、実車トレーニングに複数回参加した方の運転技能に改善が見られました。MCIの方には安全運転技能を取り戻す力があることが、研究結果で示されたのです。

MCIでの自己認識がカギ

年齢を重ねても「車が生きがい」という方や、公共交通機関の整備状況から、「なかなか車を手放せない」という方もおられると思います。

「運転のように長年、体で覚えた作業記憶は年齢を重ねたからといって、そう簡単に忘れるものではありません。とはいえ、**認知症と診断されると免許の取消し、または効力の停止を受けることになります。ドライバーにおいてもMCIの段階でまず自己認識して、早めに専門医にかかることが重要。**それが後々の安全運転寿命の継続を左右します」と浦上教授は指摘します。

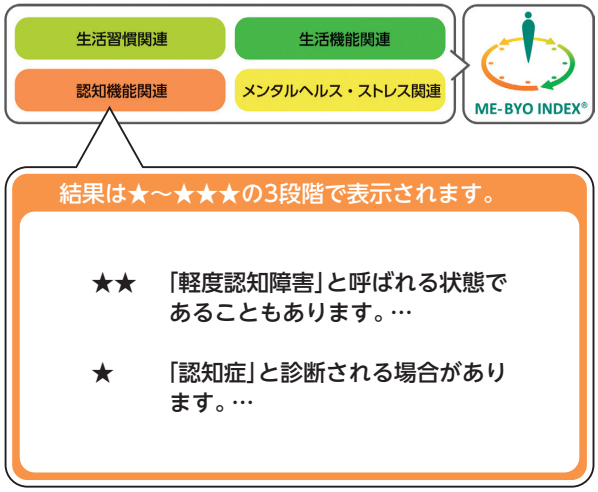
※7：介入群71名、対照群88名の合計人数

「未病指標」で今の状態を測ってみよう

ここまでの内容で、認知症の未病改善には「生活習慣の改善」、「運動や歩行などの生活機能の維持・改善」、「認知機能の維持・改善」、「ストレス管理」が重要であることがわかりました。

身体と心と脳の全体を測定

では、自分の〝今〟の未病の状態を客観的に把握するにはどうしたらよいのでしょうか。神奈川県が県立保健福祉大学と共同で開発した「未病指標（ME-BYO INDEX）」では、**スマートフォンで「生活習慣」、「生活機能」、「認知機能」、「メンタルヘルス・ストレス」の4領域ごとの評価（3つの★の数）と、「身体と心と脳」の全体のバランスの評価が可能**です。



使い方は簡単。身長や体重、血圧など15項目を測定・入力すれば、未病の総合スコアが100点満点で示されるほか、結果に応じたアドバイスも確認できます。

認知機能を「見える化」

認知機能測定結果の**★の数が1や2の方はかかりつけ医やコールセンター（最後のページ参照）に相談しましょう。また、普段の生活で気になることがある方についてもご相談してください。**

まずは測定してみましょう

【①Web版で測定】

県のホームページまたは左図の二次元コードから未病指標を無料で簡単に測定することができます。まずは測定し、〝今〟の状態を確認してみましょう。

【②アプリで測定結果を管理】

県が提供している無料スマートフォンアプリ「マイME-BYOカルテ」で測定結果や毎日の健康記録等を管理できます。認知症未病改善の対策（次ページ参照）を実践した後に測定し、未病指標の変化を確認してみましょう。

未病の状態を「見える化」しましょう

1 Web版で測定

または 未病指標 で検索



2 アプリで測定結果を管理

毎日の健康記録といざというときの安心をスマホで楽しくカンタンに！

マイME-BYOカルテ

App Store からダウンロード

Google Play で手に入れよう

- AppleおよびAppleロゴは米国その他の国で登録されたApple Inc.の商標です。App StoreはApple Inc.のサービスマークです。
- Google Play、Google Playロゴは、Google Inc.の商標です。

脳と体を同時に鍛えて認知症未病改善

「コグニサイズ」とは？

認知 Cognition × 運動 Exercise

Cognicise（コグニサイズ）

コグニサイズの詳細及び動画はこちら

ここからは、認知症の未病改善に役立つ、実践的な対策をご紹介しましょう。

認知機能の低下防止を目的に、国立長寿医療研究センターが開発したのが「コグニサイズ」です。認知を意味するCognitionと、運動のExerciseを組み合わせた造語で、**認知課題と運動課題を同時に行うことで、脳と体の機能を効果的に鍛える**と言います。

足踏みをしながら計算

コグニサイズには様々な種類がありますが、一人で手軽にできるものを一例ご紹介します。足踏みをしながら計算をする「ステップ運動＋計算」がそれ。足踏みを開始した時刻に決めた時間を順々に足していき、その時刻を口に出します。9時12分から始めて7分を足すなら、「9時19分、9時26分……」という具合。

コグニサイズにはほかにも多くの種類があります。上の二次元コードから詳細や動画を確認し、ぜひ挑戦してみてください。

ステップ運動＋計算をやってみよう

1. 始める時刻（例：10時）を決めます。
2. 足していく時間（例：10分）を決めます。
3. 決めた時間（例：10分）を足した時刻（例：10時10分）を言いながら、足踏みを行います。



その場で足踏み　　応用編

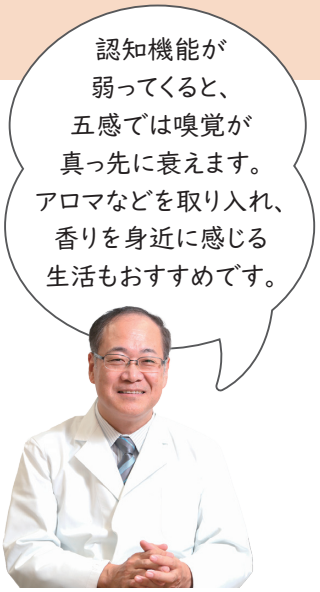


POINT

- 足踏み、時刻を言う、計算をする、の3つを同時に行うことが大切です。
- 始める時刻や足していく時間を変えることで、難易度が変わります。
- 慣れたら、足踏みのももを高く上げたり、数字を足したり引いたり、ステップを変えたりしてみましょう。

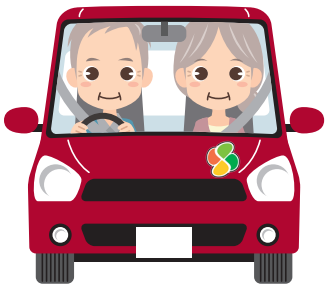
（出典：神奈川県『地域で実践！コグニサイズ』）

医師が推奨！安全運転を続ける習慣



高齢者にとって、実は安全運転を続けること自体が認知症対策となる一面もあります。実際、「運転寿命延伸プロジェクト・コンソーシアム」の報告で、運転を続けていた群は運転していなかった群に比べ、認知症になるリスクが約4割低いことがわかっています。

では、安全に車の運転を続けていくために日頃から鍛えておくべきなのは、どんなスキルなのでしょうか。浦上教授が「ドライバーにぜひ知ってほしい」と話すのが、下の8つの力と鍛えるための22の方法です。気になるところから試してみてください。



安全運転に必要な8つの力と22の鍛え方

1 空間認知機能
空間にある物の位置・形・大きさ・速さ・向きなどを素早く正確にとらえる力

運転時：車間距離を一定に保ち、高速道路でスムーズに合流できる

❶鏡を見て手をクロスして、映っている指を自分の思う方向に動かしてみる
❷安全な場所で車庫入れの練習をする
❸盆栽やガーデニングなど限られた空間内に樹形を美しく整える作業を試す

2 注意機能
雑多な刺激を受けても、特定の大切なことに意識を集中できる力

運転時：曲がるべき交差点や標識を見逃さない

❹カーナビの機能を使いこなす
❺地図を読み、周囲の地名を覚える
❻新聞や雑誌の文章から特定の文字を拾い上げ、制限時間内に印をつけていく

3 近時記憶
覚えた情報をその後、ほかに意識を向けた後、数分後、数日後に思い出せる力

運転時：駐車場での駐車位置や機器の名前を正確に思い出せる

❼ドライブ先で得た知識・出来事を誰かに話す
❽駐車場所の周辺情報や駐車時間を意識して覚える
❾1日前に食べたものについて食事日記をつける

4 見当識
時間や場所の感覚、人間関係などを把握する力

運転時：行くべき時間や場所を間違えない

❿カレンダーに予定を書き込み、頻繁に確認する
⓫身の回りの出来事や社会的なニュースを、日付や曜日と関連づけて記録する

5 計算力
数を理解して、正しく計算できる力

運転時：燃費の計算や目的地までの時間予想が素早くできる

⓬買い物先やガソリンスタンドなど、日常生活の中で計算をする癖をつける
⓭脳活のための計算ドリルに取り組む

6 思考力
観察や記憶で頭の中に蓄えた情報を整理したり、統合して新しい概念をつくる力

運転時：車の不調があったら、的確に説明できる

⓮旅先の感動を詩や俳句にする
⓯選者の気持ちを考えながら、新聞や雑誌の投稿コーナーに投稿してみる
⓰文字数やテーマを絞ったしりとりをする

7 判断力
物事を正しく認識し、目的や条件に応じて正しい選択ができる力

運転時：ウインカーを的確に出し、適切なスピードを保持できる

⓱子どもや自転車の飛び出しなど、危機予測を習慣化する
⓲スーパーで他者の商品量や店員の力量を見極め、早く会計できるレジを選ぶ
⓳自動車保険の他社の資料を取り寄せて比較し、自分に合う商品を見直す

8 遂行力
物事を成し遂げるために計画をしたり、段取りよく進められる力

運転時：渋滞情報や交通規制を適切に活用して運転できる

⓴給油時に、案内表示の手順を確認してセルフスタンドを使う
㉑ドライブプランを決め、当日の思わぬトラブルにも柔軟に適応して遂行する
㉒レシピを見て、材料を計量しながら料理やケーキ作りに挑戦する

気になることがあったら早めの相談を

1 運転に関するお問い合わせ

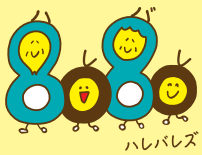
加齢に伴い視野障害や筋力の衰えなど、身体機能が低下すると、運転操作のミスへとつながり、交通事故を引き起こす可能性が高まります。

高齢ドライバーや家族の皆さん
運転に不安を感じたらお電話ください。

○安全運転相談ダイヤル
（神奈川県警察運転免許センター安全運転相談室）

☎#8080

月～金曜日　8時30分～17時
（祝日、年末年始を除く）



2 認知機能全般に関するお問い合わせ

認知機能の低下、認知症全般に関する質問はこちらの窓口をご利用ください。

○かながわ認知症コールセンター

☎045-755-7031

月・水曜日　10時～20時
土曜日　10時～16時
（祝日を含む、年末年始を除く）

○川崎市認知症コールセンター　サポートほっと

☎044-932-0341

月・火・木・金・日（第1・第3）曜日　10時～16時
※第2・第4木曜日は10時～20時
（祝日・年末年始を除く）

○よこはま認知症コールセンター

☎045-662-7833

火・木・金曜日　10時～16時
（祝日を含む、年末年始を除く）

○若年性認知症コールセンター

☎0800-100-2707

月・火・木・金・土曜日　10時～15時
水曜日　10時～19時（祝日・年末年始を除く）

若年性認知症＝65歳未満に発症した認知症

運転免許証の自主返納制度　～「若いころとはちょっと違うな」「おかしいな」と感じたら運転免許証返納の時期です～

事故を起こしたら…



交通事故を起こした場合は、刑事責任や損害賠償などの様々な責任が生じます。



運転免許証の自主返納は運転免許センターまたはお近くの警察署で手続きできます。

●この冊子に関する問い合わせ先：
神奈川県政策局
いのち・未来戦略本部室未病連携グループ
☎045-285-0778（直通）

監　　修：鳥取大学医学部教授　浦上克哉氏
（2～4p、7p）
企画制作：一般社団法人ハイジアコミュニケーション

※本冊子は神奈川県福祉子どもみらい局福祉部高齢福祉課と神奈川県警察運転免許センターの協力を得て作成しました。