



高齢者いきいき通信



地域包括支援センターだより

令和7年 11. 12月発行

困ったことがあったら、地域包括支援センターにご相談ください

地域包括支援センターは、高齢者に関するよろず相談窓口です。保健師、主任介護支援専門員、社会福祉士などの専門職が配置されており、介護のこと、健康のこと、虐待のこと、財産管理のことなど、相談の内容に適した情報提供や助言を行います。

高齢者と車



加齢とともに、運転に関する機能に様々な変化が生じます。今回は、高齢者が車を運転する時の特徴や注意点をご紹介します。

1 視力が低下する

動体視力・夜間視力・視野機能などあらゆる機能が低下します。前の車のブレーキランプがボヤけて見えたり、信号をうまく確認できなかつたりします。歩行者や自転車に気づかないこともあります。



2 とっさの動きができなくなる

反射機能や認知機能が低下します。ぼんやりとした時間が増え、瞬時に危険を察知・判断しブレーキを踏むことができなくなります。アクセルとブレーキを踏み間違える危険なケースも発生する可能性があります。



3 体力が落ちる

疲れやすくなり、ハンドル操作やペダル操作が遅れることがあります。集中力が低下し、他のことに気を取られてしまうこともあります。



4 思い込みによる不注意が増える

長年の運転経験から、「この道では人は飛び出してこないだろう」「この車は止まってくれるだろう」といった思い込みの心理が働きます。結果的に自分本位の運転になってしまうことがあります。

ドライバー自身の自覚症状が無い場合もあります。できていると思っていることが実際にはできていないこともあるため、よくよく注意して慎重に運転するようにしましょう。

車を使わない生活



運転に不安を感じている方の中には、運転免許証を「自主返納」する人もいます。ところが、返納した後の外出のことが心配で自主返納ができない人もいるのではないのでしょうか。伊那市で車を使わず生活する場合、どのような移動手段があるかをご紹介します。



1 伊那市公共バス・各種タクシー会社

運転免許証を自主返納した時に交付される「運転経歴証明書」を提示することで、バスは半額、タクシーは1割引きの料金で利用することができます。



2 ぐるっとタクシー（デジタルタクシー）

市役所へ事前に利用登録をしておくことで利用ができます。通常のタクシーと違い、①平日・日中のみの運行②送迎先は伊那市内に限るなどの条件があります。しかしながら利用料は1人1回500円と格安の料金でタクシーを利用することができます。なお、「運転経歴証明書」を所持している人は半額の1人1回250円で利用をすることができます。

※ぐるっとタクシー（デジタルタクシー）を利用できない地域もあります。



利用登録



予約



迎えに来たタクシーに乗車



目的地へ

車を使わない買い物

伊那市の実施事業である「ゆうあいマーケット」を使えば、買い物をするためにわざわざ外出をする必要はありません。テレビ・電話で注文をすれば支援員が商品を届けてくれます。月に何度も利用でき、1品からの注文も可能です。今日の夕飯の食材がない！お醤油を切らした！電池がない！様々な場面で活用ができます。利用料は月々1000円の定額制なので、頼めば頼むほどお得になります。

その他にも、民間事業者が実施している移動販売や配色サービスで食事を賄う方法も考えられます。自分に合った買い物方法を検討したい人は、是非地域包括支援センターにご相談ください。



伊那市地域包括支援センター

電話 78-4111

(福祉まちづくりセンター 福祉相談課内)

内線 2353・2359・2360

みすず支援センター (美篤きらめき館内)

電話 73-7829

西みのわ支援センター (西箕輪ぬくもり館内)

電話 72-7692

はるとみ支援センター (春近郷ふれ愛館内)

電話 74-8505

高遠町包括支援センター (高遠町市民福祉課内)

電話 94-3688

長谷包括支援センター (長谷市民福祉課内)

電話 98-1144

