

報告：山内地区 後期高齢者の自家用車運転と足の衰えの自覚・運動習慣の実態調査

【背景】

2020（令和2）年滋賀県甲賀市土山町山内地区の高齢化率は40%を超え、70%に近い集落もある。若者の流出、獣害等の課題を持つ中山間地域では、地域をどのように維持していくかが深刻な問題である。医療や買い物、交通の便等生活の基盤が脆弱となり、高齢者の生活の質の確保は重要である。山内地区においては、高齢者の独居世帯や高齢者世帯は増加傾向であり、75歳以上の自動車現役運転率は54.5%で、後期高齢者の半数以上が自動車を運転している。

一方で、高齢者ドライバーによる交通事故対策は現代的な極めて喫緊の課題である。しかしながら、高齢者世帯が増加している中山間地域において、単純に「年齢が来たら免許返納」とは言えない。自動車は通院、買い物だけでなく社会参加等、生活のためになくてはならないものである。そのような現状を踏まえて、2019（令和元）年度は、自分の身体能力、認知能力を見つめ、予防できるよう地域全体として取り組むきっかけづくりのため、交通脳トレ教室を年に8回実施し、体力の維持と向上に取り組んでいる。

また、2019（令和元）年5月に高齢化率が一番高い山女原地区の高齢者グループと黒川の免許返納者2家族への聞き取りを行い、免許返納の実態を調べた。

【目的】

後期高齢者の自動車運転と足の衰え、運動習慣などの実態を把握、下肢筋力、運動習慣の関連性を検証し、生活行動やニーズに合った高齢者の自己実現支援、危機管理啓発とインフラ整備等の地域の課題解決の提言を目的とする。

【対象】

本調査の対象は、山内地区75歳以上の後期高齢者181名である。なお、山内学区は、滋賀県の東南隅、甲賀市の東端に位置し、琵琶湖に注ぐ野洲川の源流域である。東南は鈴鹿山脈の稜線を境にして、三重県亀山市に接している。人口は808人、20～40戸程度の世帯からなる9つの集落（区）で成り立っているが、65歳以上高齢化率は44.3%で、集落によっては69%を超える。過疎化と人口流出が進み、2035年の人口は現在の8割程度に減少すると予測されている。

学区の中心となる地区（市民センター所在地）まで、3kmを超える地区が2か所、1kmを超える地区が3か所ある。地形は起伏が多く、道路の傾斜が厳しいため、高齢者が自転車や徒歩で移動することは困難である。公共交通機関はコミュニティバスが利用できるが、不便と感じている人が多く、1人に1台は自家用車を持っている。

【方法】

（時期）2020（令和2）年9月

（調査方法）9地区の自治振興会役員9名が調査用紙を配布、回収は返信用封筒による郵送か、山内地域市民センターまで持参。無記名であるが、居住する地区名、年齢、性別は記載

（調査内容）①足の衰えの自覚の有無 ②週に1回以上の運動習慣の有無 ③自動車運転をしているか否か ③a-1どこまで運転しているか ③a-2自動車運転の用途 ③a-3何歳まで運転する予定か ③b-1何歳で免許返納したか ④山内自治振興会地への要望（自由記述）

【山内学区の地図】 ● は市民センター所在場所



【調査結果】回収 157 名(回収率 86.7%)有効回答数 154 無回答 27

①自動車運転の実態：自動車運転をしている人を年代別で見ると、75～79 歳は 78.4%、80～84 歳では 68.3%、85～89 歳では 37.1%、90 歳以上では 12%の方が運転している。また運転をしていない人で「免許返納した」人は、24 人(15.3%)で、80 歳～85 歳くらいで返納している。「もともと運転しない」人は 41 人(26.6%)

②行先と用途：年代別で見ると、75～79 歳代、80～84 歳代で「市外」に車で運転。用途として、買い物、趣味、家の用事など。仕事をされておられる人もいた。

③何歳まで運転をしたいか：「85 歳まで運転したい」が、70 人中 27 人(38.6%)が一番多い。

④「運転していない」群は 154 人中 69 人(44.8%)であるが、「もともと運転しない(免許を持っていない)」群は 38 名(55.1%)であった。「もともと運転しない」群を年齢別で見ると、75 歳～79 歳は、4 人(同年齢の 0.8%)、80 歳～84 歳は、7 人(同年齢の 17.1%)、85 歳～89 歳は、12 人(同年齢の 33.3%)、90 歳以上は、14 人(60%)で年齢が高くなるほど、「もともと免許を持っていない」人が多い。

「もともと免許を持っていない」群 38 名の「足の力の衰えの自覚」を聞くと、32 名(84.2%)が自覚しており、75 歳～84 歳の人では「もともと免許を持っていない」10 名すべてが足の力の衰えを感じている。

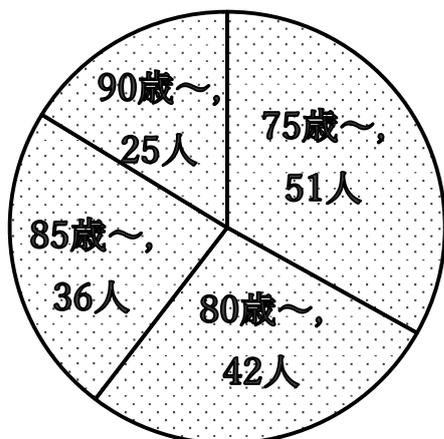
⑤足の衰えの自覚：足の力の衰えを感じる人は 75～79 歳で 66.7%、80～84 歳で 83.3%、85～89 歳で 75%、90 歳以上で 91.7%と、加齢とともに自覚者が増えているが、85 歳以上の方々は 2 割強の人が男女ともに「衰えを感じない」と回答。足の衰えの内容としては「長く歩けない」「膝が痛い」「足が上がらない」「ふらつきがある」と回答。

⑥運動習慣：1 週間に 1 回以上の運動習慣がある人は、75～79 歳で 54.9%、80～84 歳で 61.9%、85～89 歳で 50%、90 歳以上で 8.33%となって、80～84 歳の方々が「運動習慣がある」と回答。また運動の内容は、グラウンド・ゴルフ、いきいき 100 歳体操の他に自宅で行う体操やウォーキング等

⑦自家用車運転と足の衰えの自覚の相関：「運転群」と「運転していない群」を比べると、「運転群」は、足の衰えを感じる人は 70.2%に対して、「運転していない群」は、足の衰えを感じる人は 85.3%である。

⑧自家用車運転と運動習慣の相関：「運転群」と「運転していない群」を比べると、「運転群」は、「運動習慣ある」と答えた人が 63.1%に対し、「運転していない群」は 29.4%で、「運転していない群」の方が「運動習慣がある」と答えた人が少なかった。

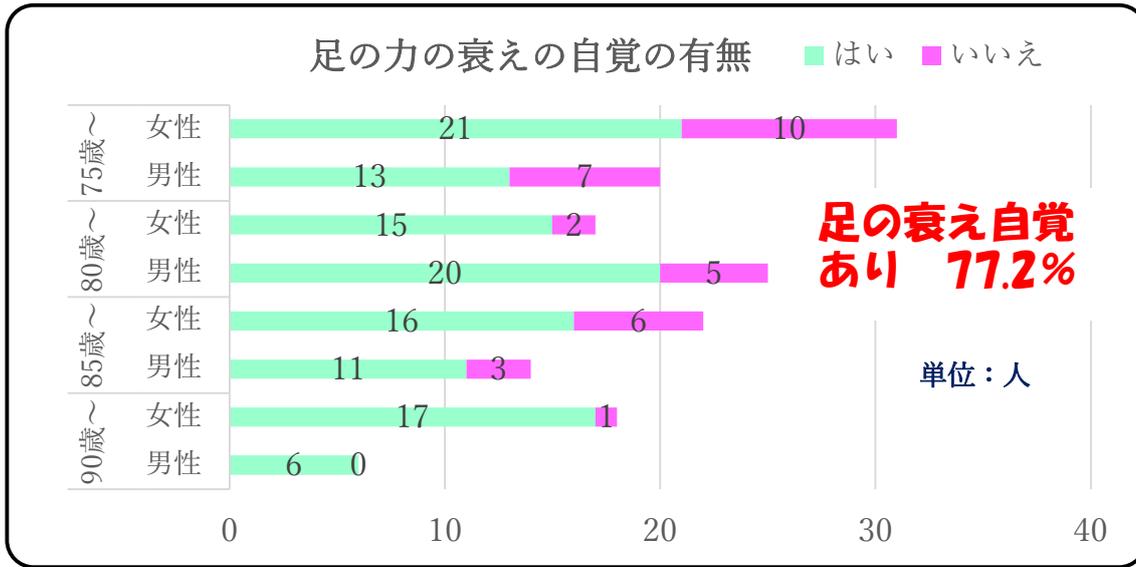
【グラフ 1】 区別回答年齢構成 有効回答数 154



【表 1】 地区別 調査回収数

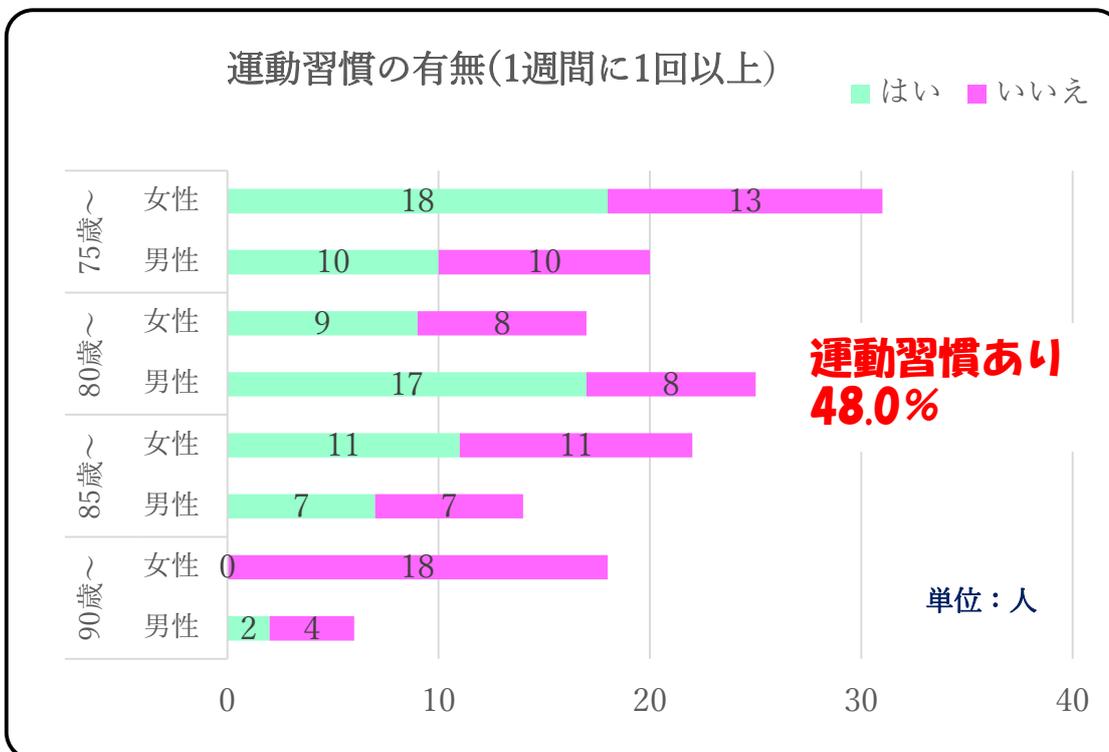
地区名	配布数	回収数		
		男 r	女	計
黒滝	20	8	11	19
上の平	24	11	12	23
中之組	21	11	9	20
黒川市場	21	9	12	21
川西	19	8	10	18
猪鼻	17	4	9	13
笹路	11	3	5	8
山中	27	8	10	18
山女原	12	3	7	10
施設等	9	0	4	4
計	181	65	89	154

【グラフ2 足の力の衰えの自覚】



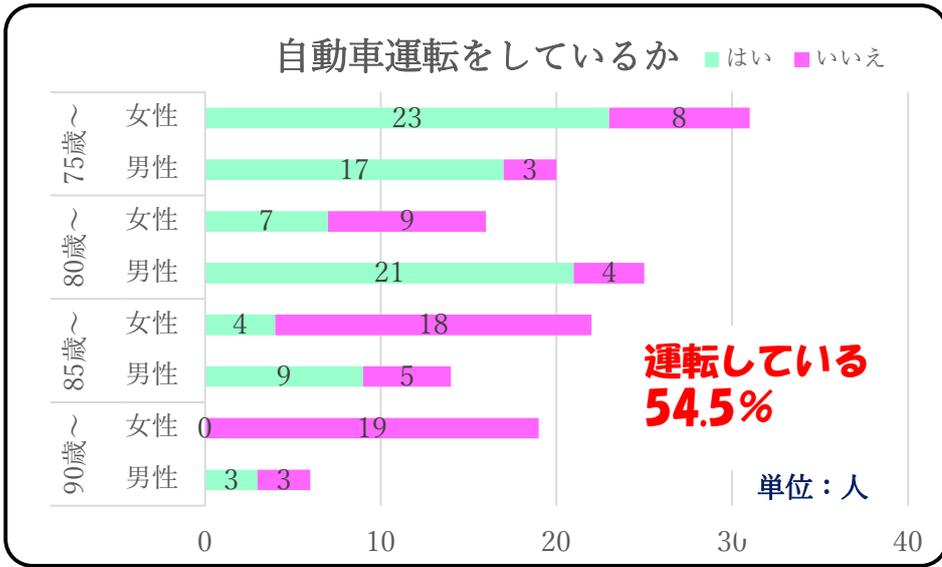
内容：足の衰えの内容としては「長く歩けない」「膝が痛い」「足が上がらない」「ふらつきがある」「歩く速度が遅くなった」「つまづく」「腰が曲がった」「こむらがえり」「しびれ」

【グラフ3 運動習慣の有無】



運動の内容：「グラウンド・ゴルフ」「100歳体操」「ラジオ体操」「ウォーキング」「柔軟体操」「ゴルフ」「健康体操」「散歩」

【グラフ4 自動車運転をしているか】

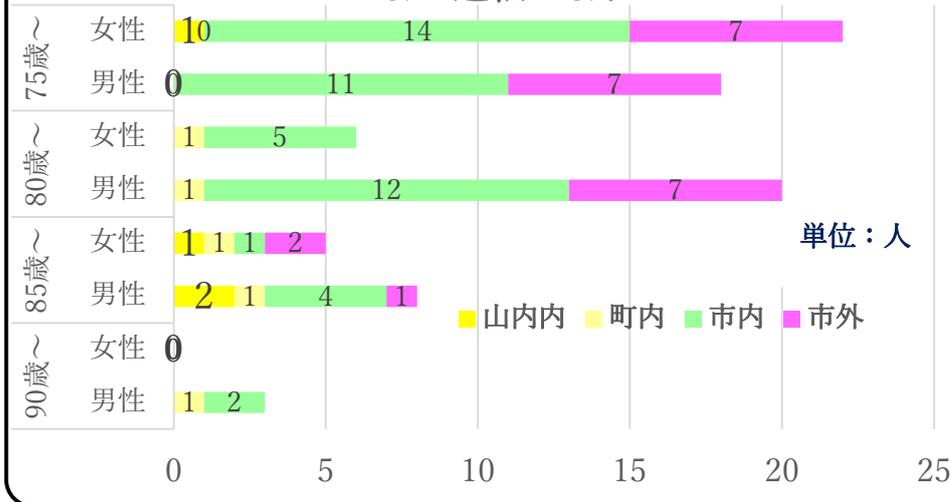


【表2 もともと免許を

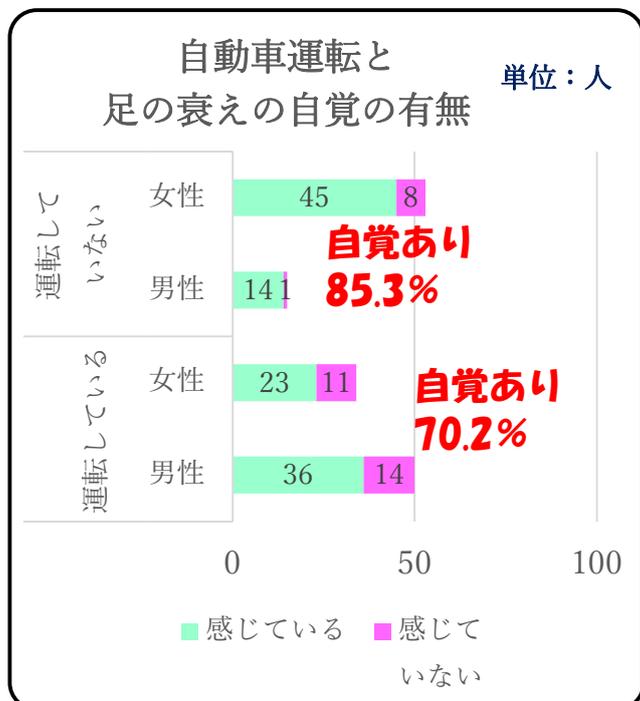
持っていないもの】単位：人

	男	女	計
75歳～79歳	0	4	4
80歳～84歳	0	7	7
85歳～89歳	0	12	12
90歳～	1	17	18
計	1	37	41

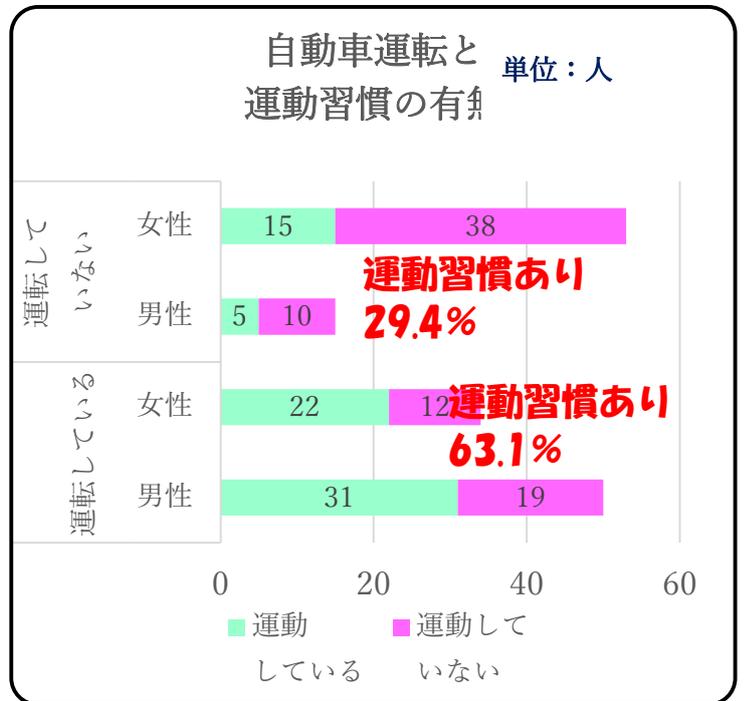
どこまで運転しますか



【グラフ6 自動車運転と足の衰えの自覚】



【グラフ7 自動車運転と運動習慣】



(検定)

- ①【自動車運転と足の衰えの自覚の有無】男性で運転群と運転していない群における足の衰え自覚の結果は、 $X^2(1) = 5.29, P < 0.02$ で有意差を認めた
- ②【自動車運転と足の力の衰えの自覚の有無】男性で運転群と運転していない群における足の力の衰えの自覚を感じていない結果は、 $X^2(1) = 6.57, P < 0.01$ で回答には有意差を認めた。
- ③【自動車運転と運動の有無】全体で運転群と運転していない群における運動しているかどうかの結果は、 $X^2(1) = 9.66, P < 0.002$ で回答には有意差を認めた。
- ④【自動車運転と運動の有無】男性で運転群と運転していない群における運動しているかどうかの結果は、 $X^2(1) = 13.05, P < 0.0003$ で回答には有意差を認めた。
- ⑤【自動車運転と運動の有無】男性で運転群と運転していない群における運動していないかどうかの結果は、 $X^2(1) = 8.46, P < 0.0036$ で回答には有意差を認めた。

【考察】

中山間地域に住む高齢者にとっての「自動車運転」の意味を考えてみたい。中山間地域での自動車運転の用途は、就労世代であれば第一は通勤、農作業、育児、家事、娯楽、交流と続くであろう。人間のライフステージの中で、社会とつながりを持ち、自分が一番活躍し輝いていたステージを支えてくれた物質的な要素に「車」があった。加齢とともに社会からは少し遠くなったとしても、農作業、地域の役員会、家族の用事、送迎等役割はまだ続く。自動車時には軽トラは役割を果たすため必須アイテムである。

現在では、免許が取れる年齢に達したら当然のように免許を取りに行くが、日本の高度経済成長を支えてきた団塊世代以前の方々にとって自動車運転免許の取得と自家用車を持つことは、希望や夢、誇りであったのではないだろうか。85歳以上の女性の方々ならなおさらである。にもかかわらず、「年齢が来たから」という理由だけで運転免許の返納を迫られるのであれば、「自分が自分でなくなっていく」「自分はもう役割を果たせなくなってしまった」等の心理的なダメージを受け、思うように移動できないストレスを抱え、免許返納「うつ」が起こる可能性すらある。心理的ダメージを最小限にすべく、免許返納の推進ではなく、高齢者が運転を続けられるようにどう支援すべきかとの前向きな視点を持って調査を実施したことを強調しておきたい。

今回の調査では、運転群は、運転していない群に比べて、下肢筋力の低下や運動機会が不足しているのではないかと想定したが、結果として逆の結果となった。この理由は、対象選定に誤りがあったと考えられる。今回は75歳以上の後期高齢者を対象としたが、山内地域における65歳～74歳までの前期高齢者のほぼ100%近くが自家用車を運転している。後期高齢者になってからの運転しない群は、何らかの理由があり、免許を返納したということである。「後期高齢者の運転しない群」は、「下肢筋力低下や体力の衰え、認知力の低下を自覚したので、運転しなくなった」という群で、後期高齢者の「運転群」と比較するにはその時点でバイアスがあった。

《調査結果の全体像》

①7割の方が足の衰えを感じている。

年齢とともに足の衰えの自覚割合は高くなり、痛み、歩行速度の遅さ、つまずきやすさ、持久力のなさ、を挙げている。これは、自動車運転に必要な筋力、瞬発力、敏捷性、持久力の衰えであるとも言える。

「何歳まで運転したいか」の問いについては、70人中27人(38.6%)が、「85歳までの運転を希望」と答えている。平均寿命を超えた年齢まで運転したいとの希望は、大げさに言うなら、「死ぬまで運転したい」との思いが伺えるが、サルコペニア^{用語}(¹)を予防し、フレイル^{用語}(²)にならないよう体力を維持していくことが必要となる。

また甲賀市の要支援1～2等の軽度者の介護認定の原因疾患の1位に骨・関節疾患があり、上位に転倒骨折とあるが、サルコペニア予防やフレイル予防は、その後、外出制限、閉じこもり、肺炎、寝たきり、認知症に連なるの負のスパイラルを止めることも期待できる。

②週に1回以上の運動をしている内容としては、グラウンド・ゴルフ、いきいき100歳体操

全体として48%の方が「運動習慣がある」と答えているが、年齢とともに運動習慣は減っている。当然、加齢による筋力低下が考えられるが、筋力低下により外出が減る、外出しないから筋力低下が起こるといった負の循環をとめなければならない。

「運動をしている」と答えた内容にグラウンド・ゴルフが多く40名いた。山内地区には、16ホール1セット60分程度を要するグラウンド・ゴルフコースがある、公益社団法人日本グラウンド・ゴルフ協会⁽¹⁾が525名の高齢者を対象とした2015(平成27)年の調査「グラウンド・ゴルフによる健康効果」では、転倒予防に必要な歩幅の確保と移動機能の維持、心と体の不安感が少ないといった結果を出している。グラウンド・ゴルフは、限られたコースを歩く。チーム制であるが、自分のペースで歩き、人に迷惑をかけないという手軽さがある。グラウンド・ゴルフコースまで2kmの集落の人が週に1回の割合で練習のために通っている。1ゲームをすると16ホール約1時間(5200歩 2～3km)となり、厚労省⁽²⁾が示す70歳以上の日常生活の目標歩数(男性6,700歩、女性5,900歩程度)に近く、適正な運動量となる。グラウンド・ゴルフのコースまでの移動のために車の運転が必要であるが、運動習慣を維持するには望ましいと思われる。楽しみを持った運動の機会を得るには、車を運転しても参加できていることに意義がある。

また、甲賀市内120カ所以上で実施されているいきいき100歳体操は、山内でも2014(平成26)年から始まり、現在では字ごとに行われ、9区中6区が開催している。歩いていける場所で持久力、下肢筋力、柔軟性、バランスなどを高められる。会場である公民館(集会所)まで自家用車で行く人もいるが、週に1回の交流や、見守りの意義があり、通いの場として定着している100歳体操への参加は住民主体の介護予防としても有効である。

他の運動にはゴルフ、ゲートボール、ウォーキングなどの回答があった。西村ら⁽³⁾の研究報告にもあるように、中山間地域での運動習慣は生活空間の維持に重要な因子のひとつであり、健康保持増進のひとつとして、住民一人一人の自覚と実施を奨励していく必要がある。

《後期高齢者の自動車運転の実態と下肢筋力、運動習慣の関連性》

①「自動車運転をしている」群(以下運転群と記す)は、生活に基づく用途

運転群84人中、買い物67人(79.8%)、通院62人(73.8%)と高く、生活に根付くものや医療受診や趣味を目的とする運転である。回答には見られなかったが、孫の送迎や家族の送迎もあると聞く。山内には、商店が2カ所、医院は無く、地域の資源が少ないことが大きい。9つの字の中で2地区は商店から2km以上離れているために車の運転を余儀なくされている。しかし、商店から1kmほどの距離にある4つの字の在住者も車を使っている現状は、高齢者に限らず若者層から歩く習慣がなく「徒歩10分でも車で」といった移動が常識となっているためである。「食べる」「動く」「出かける」「病院に行く」「交流する」等の生活する力を維持するための自動車運転は、社会的に自立した「その人らしい生活のスタイル」を継続するためのものであることを改めて理解する必要がある。

②運転群は、「運動習慣がある」

今回の結果から、154人中84名が自動車運転をしている。(54.5%)運転群が「運動習慣がある」と答えたものが63.1%(53人)であったことに対し、運転しない群は、29.4%(68人中20人)と、運転群には、運動習慣があることがわかる。53人の内容としては、前述したグラウンド・ゴルフ、いきいき100歳体操などの運動関連と答えたものが、32.1%(17人)と、車を使って運動に出かけていることがわかる。それに対して、運転しない群で運動している20名の運動内容は、いきいき100歳体操、散歩、ゲートボールであった。ゲートボールは30年ほど前のブーム期に設置されたグラウンドが字ごとにあること、いきいき100歳体操や散歩は、歩いて行ける手軽さが運動習慣を可能にする要件であることがわかる。

運転をしているかどうかに関わらず、高齢者の日常生活動作能力のなかで、比較的早期から低下するのは歩行や起居などの移動動作にかかわる能力である。従って、高齢者が日常生活において歩行運動を積極的に取り入れることは、日常生活動作障害に対するフレイル予防活動として有効であるので、自身ができる・好む内容での運動習慣

作りが大切である。

③運転群は、「自分は足の力はまだ衰えていない」

運転群に対して運転の目的を問うたところ買い物、医療、趣味、運動など多様であるが、精神的にも肉体的にも自立し「自分のやりたいこと」を成し遂げる手段としていることがわかる。また、買い物や病院内での歩行も運動習慣となり、体力維持につながる。その結果「運転しているうちは元気」となる。今回の調査は、筋力測定などの客観的なデータを採ったものではなく主観的な「衰えていない」ことの自覚を調べたために「運転群の下肢筋力がある」とまでは言えない。東日本高速道路会社が行った車の運転意識調査では、75歳以上の高齢者ドライバーが「運転に自信がある」と答えた者が、79.4%と一般の世代よりも高く「自分は大丈夫」と言った過信が事故につながる可能性があると報告している。本調査でも85歳以上でも男性は半数以上が運転をしている。そのために、齢をとれば、自分の体力、下肢の筋力、持久力、判断力などを自覚する機会が必要である。

④運転していない群が、「自分の足の力が衰えている」と感じている。

自動車の運転への自信の消失だけではなく、目的とする買い物や通院、グラウンド・ゴルフができるだけの力がなくなった自覚の出現により「運転しなくなった」者がいることが予想される。表2に示す「もともと運転しない」41名のうち、75歳～84歳までの11名に注目すると、11名全員が「足の力の衰えを感じている」と答えていた。車を運転せずに歩いていることで、「若い時に比べたら歩くことに困難さを感じる」といった下肢の筋力の低下を自覚する機会が増えている。車を運転していれば、歩くことの困難さを感じる機会がないため、「足の力の衰え」を感じることがないのかもしれない。

コロナ禍も重なり、運転しない群が外出せずに閉じこもってしまわないような居場所づくり、家でもできる体力づくり、家での役割づくりが必要である。また今回の調査で返信なかった27名（対象者181名から154名を引いた数）の方の暮らしも気に掛けなければならない。

《これからの展開》

①どのようなトレーニングをしたらよいか

2019（令和元）年度、脳トレ教室を行った際に、参加者は月に1回、体力測定結果を確認できた。また、参加者は移動能力、下肢筋力、敏捷性が向上している。筋力は20歳～30歳代で最大となり、その後60歳ぐらいまでは年間2～3%程度低下、60歳を超えると15%、70歳を超えると30%と筋力が低下していく。しかし、1990年代以降高齢期であっても適切に筋力向上トレーニングを行えば、筋力は向上することが明らかになっている。歳をとっても自分のことは自分でできる下肢筋力向上トレーニング、自動車運転に必要な内腿や腿裏、お尻まわりの筋力や柔軟性、骨盤や背骨を中心とした体幹バランス、高めるトレーニング、コグニサイズなども入れながら注意力トレーニングは入れていきたい。

また、加齢に伴う認知機能の低下が高齢者の交通事故を引き起こすことは広く知られているが、加齢による身体機能の低下については、あまり知られていない。竹原⁴⁾は、加齢に伴う身体能力の低下が、運転機能に及ぼす影響として、移動能力や聴覚、視覚の低下、薬剤服用による影響を挙げている。高齢者は、慢性疾患を持っている場合が多いので、疾患に対する配慮をするためには、専門職の関りは必要であろう。トレーニングの進め方としては、地域住民が生活の中で定着するために、一方的な講義形式ではなく、みんなで体験し考えられる参加型とし、自分の体力だけではなく、我が地域の危険場所へ目をむけることができる形態が望ましい。既存のいきいき100歳体操やグラウンド・ゴルフ等の通いの場を活用しながらでも、正しい知識を情報提供し、日常生活での動きに生かせる、それを互いに確認できる仲間づくりが地域に必要である。

②免許返納に対する支援、返納後の環境整備

時に「免許を返納したことが一生の不覚だ」と語る高齢者の話を聞くと、2019（令和元）年に実施した聞き取りでわかったように、高齢者による事故のニュース、家族からの声掛けもあって、自身も納得してからの免許返納はスムーズである。他者から言われて「(免許を)取り上げられた」と思うより、自ら気づき納得して「返納した」の方

がプライドは傷つかない。そのためにも、前述したように自分の心身の能力(下肢筋力や柔軟性、瞬発性、注意認知力等)を知る機会を作り、「説得されあきらめ」ではなく「自ら気づいて納得」と言った前向きな選択に繋げたい。また返納してからも、家族による外出支援や歩いてでも行ける店があるかどうかによって納得度が左右されると考えられる。今後、運転免許返納者の増加が予測されるが、きっかけ、納得度、その後の暮らし方に注目し、モニタリングしていきたい。

山内には、市のコミュニティ(路線)バス「あいくるバス」が運行されている。山内の中心部である黒川でも一日に10本程度の運行であり、小中学生、高校生の通学に利用されている。小中学生がいない山女原地区(高齢化69.4%)では、一日2本程度しかバスの運行がない。内田ら⁶⁾の「中山間地域における免許返納意向に関する研究」では、バス停まで20分以上を要する居住地であれば、運行サービスの改善ではバスの利用意向に反映されないが、バス停の設置により、免許返納意向意向に影響されると報告されている。また、家族が高齢者を送迎できる家庭環境であっても、交通インフラが改善されれば「自分の足で移動したい」意識が現れると報告されている。

今回の調査では、車の運転をしていない群は、足の衰えの自覚や運動習慣が少ない傾向があり、山内学区の中では、フレイルのハイリスク群であると言える。目的をもった活動と人との交流を週に2~3回はできるような啓発が必要である。

甲賀市の75歳以上の高齢者を対象としたコミュニティバス・無料乗車券を利用して、通院や買い物に行くことを楽しんでいる方も中にはいて、市のサービスをうまく利用する情報提供や啓発も必要である。

年を取ってからも身体活動量を増加させるには、まずは外出することである。畑や田んぼでもよし、趣味や娯楽でもよし、人と出会い、自分らしさを保つために「自分が行きたいところに行く」ことが、体力と下肢の力の維持につながる。バス停の設置だけではなく、電話予約できるコミュニティタクシー、移送サービスの充実が望まれる。地域コミュニティの維持・存続と合わせ、交通手段、暮らしのための環境整備について、真剣に議論していくべきであろう。

【まとめ】

今回の調査では、自動車運転によって、「足の衰えを起こさず、運動習慣を持っている」といった正の関連が明らかになった。運転により社会的な役割を果たし、交流の機会の増加につながる重要な意義を持つためである。冒頭に述べたように、「年齢が来たら免許返納」と単純に考えるのではなく、中山間地における高齢者の自動車運転は、生活するうえで必要不可欠なものである。車がないと不便といった物理的な側面だけではなく、車を運転していることが心理的な安定にもつながっていることを忘れてはならない。

高齢者が安全に自動車運転できる期間を延ばすために何ができるのか、自動車がなくても、どのように生活していくのか、高齢者や高齢者世帯をどうやって地域が支えていくかを山内学区全体で考えるきっかけにしたい。

住み慣れた地で自分らしさを残しながら暮らすためにも、「自分で自分を知る」自己覚知とリスクマネジメントの両輪の機会としくみをつくり、山内の学区内で、事故を起こすことなく、「健康寿命」ならぬ「安全寿命」の延伸をめざしていこうではないか。

自治振興会として今回の結果をもとにしたまちづくり議論を進めながら、次年度以降、次の方策を提案する。

1. 高齢者のドライバー向け、定期的な交通脳トレ教室の開催
2. 交通弱者が閉じこもりにならないための通いの場の充実(いきいき100歳体操、グラウンド・ゴルフの活用)
3. 地域点検を兼ねたウォーキング(ノルディックウォーク)
4. 危険箇所のワークショップ、パネル設置
5. 移動手段に対する検討、勉強会

自治振興会だけではなく、行政、地域包括支援センター、社協、商工会、警察署、自動車教習所等との連携が重要である。

【謝辞】

今回の調査に回答いただいた山内の住民、山内自治振興会運営委員の方々と山内地域市民センター職員には調査の配布、回収に協力いただいた。また、根來信也氏には森ノ宮医療学園専門学校 柔道整復学科の学生さんらとともに令和元年の交通脳トレ教室企画、指導及び本調査分析にも多大なる支援をいただいた。記して感謝を申し上げる。

(文責：令和2年度 山内自治振興会地域福祉部長 竜王 真紀)

【引用・参考文献】

- 1) 公社日本グラウンド・ゴルフ協会 グラウンド・ゴルフが健康に及ぼす効果について 身体特性、移動機能調査 2015
- 2) 厚生労働省 健康日本21(身体活動・運動)https://www.mhlw.go.jp/www1/topics/kenko21_11/b2.html
- 3) 西村卓朗・宮地諒 中山間地域在住高齢者における運動習慣と年齢が生活空間に与える影響 理学療法科学 35(3)2020
- 4) 竹原格 高齢者の自動車運転 加齢に伴う身体機能低下への対応 日本老年医学会雑誌第55巻第2号 2018
- 5) 渡邊治 認知機能と自動車運転 Journal of the Japanese Council of Traffic Science Vol.16 No.2 2016
- 6) 内田元喜・橋本成仁 中山間地域における免許返納意向に関する研究 日本都市計画学会 都市計画論文集 No.45-3 2010.10
- 7) 岡田修一・根來信也・原田信子共書 七転び八起きを目指した健康づくりアクティブ・エイジング読本 プレアデス出版 2011.5

【用語】

- 1) サルコペニア：加齢や疾患により筋肉量が減少することで、全身の筋力低下または身体機能が低下すること
- 2) フレイル：加齢により心身が老い衰えた状態
- 3) ロコモティブシンドローム：移動機能の低下をきたし、進行すると介護が必要になるリスクが高い状態

参考資料 1

【自治振興会への意見 自由記載】

交通手段の悩み	<ul style="list-style-type: none"> ・主人が車いすなので、週に2～3回は病院に行きます。今はセニアカーで、坂道が上がりますが坂道は大変です。 ・いずれ運転できなくなったら、バスを利用したい。バスの便を増やすが、近江土山まで車で送迎してほしい。 ・買い物や通院に車がなくても何とかならないかなと思います。 ・運転をしないので、独居になった時に困る。対応を考えてほしい。 ・足や視力が今以上に悪くなったら運転はやめると思う。ひとり暮らしは車に頼ることが大きい ・今まで自由に買い物にいていたが、免許返納したので不便 ・交通の便を増やしてほしい。 ・買い物や通院の時のバスが1回しか入らない地区なので、バスに乗り遅れると歩いて帰らないと行けない。 ・私はどこに行くのもバスを利用しています。もう1回でいいので、バスの回数を増やしてほしいです。 ・バスの出入りを朝昼夕にしてほしい。
地域存続の不安	<ul style="list-style-type: none"> ・畑などの草刈りや庭木の手入れが困っている。 ・山内の各集落の組織が数年後危ぶまれる。山内の全体のこと、また各集落がどうあるべきかを真剣に検討すべき。行政対応の課題として考えてはどうか。 ・最近では老人クラブの消滅が拡大しており、このままでは高齢者の活動がなくなり、地域としても個人としても深刻である。 70歳以下層が高齢者活動の意識を持ち、老人クラブ活動、助け合い、歴史文化、を維持していく活動を各年齢層や地区民がしていかないと山内が消滅していく危険性がある。
加齢の悩み	<ul style="list-style-type: none"> ・耳が聞こえにくく困っています。 ・体力の衰え、認知機能の衰え、当たりまえ。 ・聞いたことをすぐに忘れて、何度も同じことを尋ねてしまいます。
災害時の不安	<ul style="list-style-type: none"> ・台風時の避難や通院などの車いす生活の手助け ・災害時に近くて、安全な避難所の確保
望むこと	<ul style="list-style-type: none"> ・楽しいイベントがあるといい ・六友館で皆さんと一緒に大きな声で懐かしいメロディなどを歌ってはどうでしょうか ・遠くに歩いていくことが大変なので、六友館でいろいろな演芸をしてほしい ・月に1回くらい家庭訪問してほしい ・コロナが落ち着いたら、みんなで集まって話をしたり、お茶を飲んだりしたい。 ・いつものお弁当企画をまたしてください。 ・認知症予防の交流会など ・互いにコロナに気を付けて元気でありますように ・気楽に寄って世間話ができる機会があったらな ・地域とのコミュニケーションや情報不足で孤独になりがち。気楽なふれあいの場が欲しいと感じる ・ゲートボールの会員を増やしてほしい ・高齢者が楽しく集える場所づくり ・障がい者の集い ・今はコロナでできないが、年寄りができる運動
感謝	<ul style="list-style-type: none"> ・毎年高齢者への配慮感謝いたします。・おばあちゃん弁当が楽しみです。 ・いろいろな活動を実施していただき、ありがとうございます。 体力気力の続く限り、参加させていただきたいと思います。 ・集落での100歳体操を水曜日ごとに行っていますので、できる限り参加して、談話を交えて楽しんでいきます。日常生活で、家事などはできることが幸いと思って、毎日若い世代と同居なので、ポチポチ動いております。 ・自分の体力に応じた活動生活をしています。 ・いつも声掛けしていただき、ありがとうございます。 ・親切な心遣い、ありがとうございます。 スーパーなどで教え子に会って、話をするのが楽しみです。

参考資料 2

高齢者の運転免許に関する半構造インタビュー（山内学区）

日時：2019年5月12日

聞き取り者：森ノ宮医療専門学校 柔道整復学科学生

家庭訪問

1. Aさん 85歳男性 免許返納者 黒川

返納のきっかけは、2年前に息子から「もう返せよ」といわれたことがきっかけで、みんなに迷惑かけたあかんということも免許返納に繋がった。あと息子の嫁にも迷惑かけたくない。

前に高齢者および車が歩行者に突っ込む事件があったことから免許を返せて良かったなって、子供たちは喜んでる」

免許返納後良かったこととして、「息子夫婦が毎週日曜買い物に連れて行ってくれる」「80歳からはバスが無料になるのでバスを有効に利用している」ことなどが語られた。

また、奥様からみたご主人に対しての免許返納については、ご自身は免許持っていないため日常的にバスまたは、ご主人に車で送ってもらっていた。家でゆっくりいろいろなことを行うために免許返納時期的に良かったと

2. Bさん 88歳 男性 免許返納者 黒川

返納のきっかけとして、80歳ぐらいの時に車の運転が危なくて乗ってられなくなったことが語れた。直接的なエピソードとして病院の駐車場に入ろうとした時、混雑していて綺麗に入れなかったもので、降りて入り直そうとして、後ろから車が来ていたことに気づかず、その車にぶつかってしまった。

それが契機となり、車の運転が怖くなって思い切って自分で返しに行った。便利は悪いがもし取り返しのつかない事故起こしたら、孫達にも迷惑がかかると思った。

やはり、テレビや新聞での高齢者の車の事故が怖いな。

薬飲んだりしても80過ぎたらめまいのような、フラフラ感があった。物忘れもひどい。

山女原集会所でのインタビュー

1. Cさん 72歳 男性 免許保持者

免許返納についての質問に対して「も～ぼちぼち考えてはいる」「もうしばらくは乗らせてもらいますね」と語られた。

さらに返納を考えたきっかけについて何うと「最近事故多いやろこないだのとか。そういうの見とったら思うな」と語られ、テレビ・新聞での高齢者の事故についてが、返納を考える契機になることが明らかとなった。

2. Dさん 83歳 女性 免許保持者

軽トラック（AT車）を運転されている。免許返納しない理由として住んでいるところが、バスなどの便も少なく不便なためと語られた。

同居していない家族から免許返納について話しをしたことがあるかと伺ったところ、「息子が月に二回ほど帰ってきますけど返納せいとは言われません」「毎日息子がおじいさんに朝7時頃電話します」と語られた。

3. Eさん 81歳 男性 免許保持者

免許返納について：「う～ん今のところは考えてない」、免許更新が無理で返納になったときには「なったらつまらん～とは思いますがね」と語られた。

免許返納前の方のご家族での免許返納を今後どうするかという話し合いについて話し合ったかどうかを何うと「いやどうもしゃ～ないな、生活できへんなゆーてましてね」、免許返納してしまうと、に対して「困るなってゆうことは、話しはしてます」と語られた。

参考資料 3

山内地区 後期高齢者の自家用車運転と運動能力の実態調査(アンケート)

山内自治振興会 地域福祉部では、令和元年度より、「交通の不便な中山間地域における実情を踏まえた高齢者の下肢筋力向上、認知機能向上」の取り組みを行っています。今後さらに学区民のニーズに合った事業の展開のために、下記項目のアンケートを実施しますので、ご協力をお願いします。なお、本実態調査は、傾向、実態を把握し高齢者にとっても住みやすい地域づくりを目指すものであり、運転を取りやめるように誘導するものではありませんので、ご理解ください。

1. あなたの年齢()歳
2. 性別を教えてください。[男・女]
3. お住いの地区に○を付けてください。
[黒滝・上の平・中之組・黒川・川西・猪鼻・山中・笹路・山女原]
4. 足の力に衰えを感じることがありますか。
[ある・ない]
↳ 具体的に[]
5. 週に1回以上なにか運動をしていますか。
[はい・いいえ]
↳ 内容[]
6. 自動車を現在も運転していますか
[はい] ・ [いいえ]
↳ (ア、もともと運転しない イ、免許返納した()歳で返納))
↳ 質問7にお進みください。
「はい」と答えた人は、次へお進みください。
 - ①どこまでの距離を運転していますか
[山内地区内まで・土山町内まで・甲賀市内まで・甲賀市外]
 - ②車の運転の用途は何ですか(あてはまるものに全て○をつけてください
[買い物・通院・スポーツや趣味・家族の用事・その他()])
 - ③ご自身の予定では何歳まで車の運転を行う予定ですか
[]歳くらい
7. 山内自治振興会 地域福祉部の事業に要望がありましたら自由にお書きください。
(日常生活におけるお困り事や自治振興会活動としてやってほしいことなど)

ご協力ありがとうございました。本アンケートを、同封の「山内自治振興会宛ての返信用封筒」に入れて、9月15日までに郵便ポストに投函して下さい。地区委員に直接お渡しいただいても結構です。アンケート結果は、「自治振興会だより」などを通じて、個人が特定されないよう配慮し、学区民の皆さまへ報告させていただく予定です。