

本部広報2018-059

2019年3月26日

## 高齢運転者応援サイトに2つのトレーニングを公開 色などの識別、認知機能維持の一助に！

JAF（一般社団法人日本自動車連盟 会長 矢代隆義）は、高齢者の方々が少しでも長く楽しく安全運転ができるよう応援する特設サイト「エイジド・ドライバー総合応援サイト」に2つの認知機能のトレーニングコンテンツを新しく公開しました。

### ■エイジド・ドライバー総合応援サイト

JAFでは高齢ドライバーにできるだけ長く、いきいきと安全運転を続けていただくことを目的とし、本サイトを公開しています。なお、本サイトは専門家監修のもと、以下の3つの項目で構成されています。



JAF エイジド・ドライバー

検索

- 【チェック・トレーニング】…視機能や認知能力のチェックおよびトレーニング
- 【専門家が教えるワンポイント動画】…監修いただいた専門家からのワンポイントアドバイス
- 【高齢者講習情報】…免許更新に関連する高齢者講習についての情報

実際に現在も運転されている高齢ドライバーに加えて、これから高齢ドライバーの仲間入りをする方にも、本サイトのトレーニング体験や動画を視聴していただき自身の運転に関する能力を確認することで、安全運転に役立てていただきたいと思います。

「エイジド・ドライバー総合応援サイト」>> <http://jaf-senior.jp/>

### ■新規公開“認知機能”の2つのトレーニング

運転に関する能力は年齢とともに低下する傾向にあります。そのため、今の自分の能力を正しく把握し、能力に応じた運転やトレーニングを続けることが必要です。公開した2つのトレーニングは加齢とともに低下してしまう“認知機能”について、自身の状況を意識してもらうためのものです。

#### 【いろ・よみ識別カトレーニング】

画面に表示される文字の「色」か「読み方」を聞かれ、該当する色のマスを選択することで、色の識別、注意力、思考の柔軟性などをトレーニングします。

**いろ・よみ 識別カトレーニング**

**説明** 画面に表示される文字の「いろ」か「よみ」を聞かれます。該当する色のマスをクリックして下さい。1問ごとに制限時間があるので、なるべくテンポよく答えてください。  
※色覚特性を持つ方は、トレーニングを効果的に実施できない可能性があります。

**例題①** 「いろ」のマスをクリック



**例題①** では、赤という文字が青色で表示されています。文字の下に「よみ」のマスをクリックしようと表示されているので、赤色のマスをクリックすると正解です。

**例題②** では、青という文字が赤色で表示されています。文字の下に「いろ」のマスをクリックしようと表示されているので、赤色のマスをクリックすると正解です。

#### 【イラスト記憶カトレーニング】

画面に表示されるイラストを制限時間内に覚え、別の簡単な作業をおこなった後に、先に覚えたイラストとの違いを問われることで、記憶力、認知力等のトレーニングを行います。

**イラスト記憶カトレーニング**

**説明** 画面に表示されるイラストを制限時間内に覚え、別の簡単な作業を込んだ後に、またイラストが表示されます。先に覚えたイラストに黒かったモノをクリックして下さい。

**① イラストを覚える**



**例題** では、最初のイラストに表示されていた赤いクルマがなくなって、黄色のタクシーが登場しています。黄色のタクシーをクリックすると正解です。

ゲーム性もあり、楽しみながらトレーニングを繰り返し行うことで、運転に必要な認知機能の維持・強化の一助として活用することにより、できるだけ長く、いきいきと安全運転を続けてもらいたいと考えています。

JAFでは、社会的課題となっている高齢ドライバーの交通事故防止のための活動を今後も積極的に推進していきます。



JAFは健全な社会の発展に貢献します。  
この「高齢運転者応援サイト」をご活用ください。

文字の大きさ

まずはチェック!! 継続的にトレーニング!!

HOME 目機能チェック 認知機能チェック 目機能トレーニング 認知機能トレーニング 高齢者講習とは

**高齢運転者**  
**エイジド・ドライバー**  
**総合応援サイト**

便利で楽しいクルマの運転。できることなら、ずっと乗り続けたいものですが、残念ながら、運転に関する能力は年齢とともに低下する傾向にあります。そこで大切なのが、今の自分の能力を正しく把握し、能力に応じた運転やトレーニングを続けること。また、加齢と運転に関する正しい知識も欠かせません。JAFは、少しでも長く楽しく安全運転ができるようエイジド・ドライバーを応援します。

是非、この「高齢運転者応援サイト」をご活用ください。

目のチェック、トレーニングを効果的に行うには、PCまたはタブレットでの利用を推奨します。  
Microsoft Internet ExplorerはIE10以上、iOSのバージョンはiOS10以上をお使いください。  
また一部のPC、タブレット、スマートフォンでは、正常に表示できない場合があります。

エイジド・ドライバー総合応援サイト TOP ページ

このリリースへの問い合わせは以下までお願いします。

一般社団法人 日本自動車連盟 広報部 担当：秋本

Tel : 03(3578)4920 Fax : 03(3578)4912

E-Mail:koho@jaf.or.jp URL: http://www.jaf.or.jp/

〒105-0012 東京都港区芝大門 1-1-30 日本自動車会館