

本部広報2021-001

2021年4月28日

運転中の動作をスムーズに！脳のスッキリ効果にもオススメ！ 高齢運転者総合応援サイトに 「座ってできるドライビングストレッチ」を公開！

JAF（一般社団法人日本自動車連盟 会長 藤井一裕）は、高齢者の方々が長く楽しく安全運転が継続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「座ってできるドライビングストレッチ（体操動画）」を新たに公開しました。



■「座ってできるドライビングストレッチ(体操動画)」

リハビリの専門家であり知見のある一般社団法人日本作業療法士協会の協力のもと、「安全にどこでもできる」をコンセプトに運転前のリラクゼーションや身体のチェックを目的として“肩・首・背骨”など上半身を使って「座ってできるドライビングストレッチ※（体操動画）」を制作しました。

体操をすることで、筋肉や関節がほぐれるだけでなく血流が増加して脳がすっきりする効果も期待できます。運転前や運転中に眠気が来たときにもおすすめです。



ドライビングストレッチの動画構成

導入：動画のコンセプトや体操のポイント・注意点を説明

体操1：ハンドル操作をスムーズにする体操（肩回りをほぐす）

体操2：車線変更時等の目視確認をスムーズに振り向きやすくする体操（体と首を回しやすくする）

体操3：前方、上方の視認をスムーズにし、よい運転姿勢を保つ体操（背骨まわりの筋肉をほぐす）

まとめ：体操のポイント（再確認）、効果の説明

※車内で体操するときには駐車場など安全な場所に必ず停車してエンジンを切ってからおこなってください。

■エイジド・ドライバー総合応援サイト(高齢運転者向けウェブトレーニング)

JAFでは、高齢運転者の認知機能を正しく把握し、能力に応じた運転やトレーニングを続けてもらうために、高齢運転者向けウェブコンテンツ「エイジド・ドライバー総合応援サイト」を公開しています。これまで「目」「耳」「認知機能」のチェックとトレーニング

のコンテンツを制作・公開し充実を図っていますので、併せてご活用ください。運転に必要な認知機能の維持・老化防止の一助としていただき、交通事故防止につなげていきたいと考えています。

JAF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まいります。

▼エイジド・ドライバー総合応援サイト（高齢運転者向けウェブトレーニング）

<https://jaf.or.jp/common/safety-drive/online-training/senior>



JAF エイジド・ドライバー



▼一般社団法人日本作業療法士協会

<https://www.jaot.or.jp/>

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: <https://jaf.or.jp/>

〒105-0012 東京都港区芝大門1-1-30 日本自動車会館