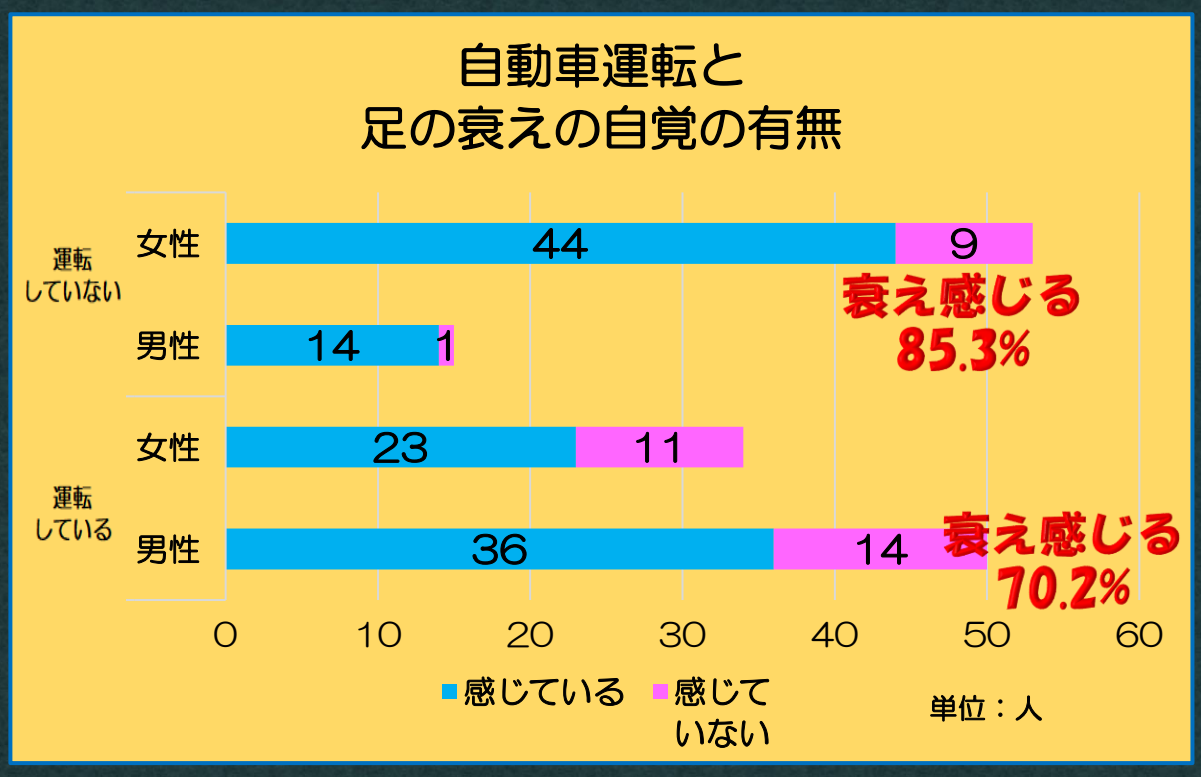
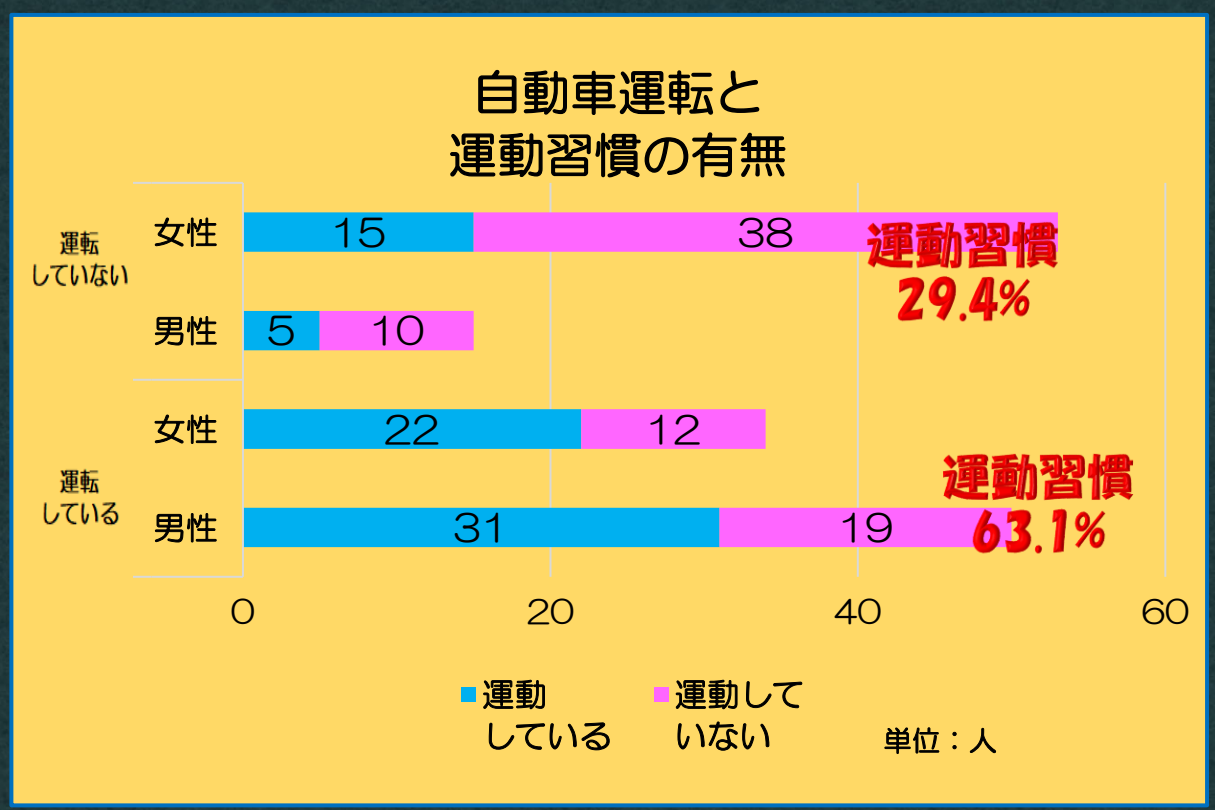
山内の 75 歳以上の方々より、自形式で回答いただきました。

# 高齢者の自家用車運転と運動能力の自覚 アンケート結果報告　NO.3




「運転している人」と「運転していない人」を比べると、
「運転している人」のほうが「足の衰え」の自覚は少ない結果でした。




「運転している人」と「運転していない人」を比べると、
「運転している人」のほうが「運動習慣がある」と答えておられました。

## アンケートからわかること

- 山内の 75 歳以上の高齢者にとって、車の運転は生活に不可欠であり、85 歳くらいまでの運転を切望されている。
- 地域ごとにグランドゴルフやいきいき 100 歳体操が実施、自分でも体操やウォーキングをされている。
- 加齢とともに筋力低下は感じておられる。とくにふらつき、長時間歩行の辛さ、膝の痛みを感じている。
- 「自動車を運転している人」は「運転していない人」に比べると、「運動習慣がある」傾向にあった。
- 「自動車を運転している人」は「運転していない人」に比べると、「足の衰え」を感じていない。

**85 歳までは自動車運転に必要な体力や認知機能の維持などの場所や機会が大切である。また、生活を維持するための外出支援の方策も必要である。**

山内自治振興会