

1 いきいきと生活する人ほど、長生きできることを信じますか？



★今日の集まり・早わかり★

目的	家に閉じこもらず、外出していろいろな活動に参加することが健康・長寿の秘訣であること、活動的な方ほど交通安全を学ぶ意欲が高いことが最近の研究でわかってきています。みなさんが外に出て参加されている地域の活動について、情報を交換し合って、仲間とのふれあいを深めましょう。														
効果	<p>運転力 🚗 仲間を大切に思う気持ちが、安全を守ろうという気持ちにつながる。</p> <p>気づき力 ⚠️ 活動的な暮らし方が交通安全への意識を高めることを知る。</p> <p>コミュニケーション力 😊 仲間との交流でいきいきした気分になる。地域活動への参加が広がる。</p> <p>脳機能 🧠 話し合いを通して脳が活性化する。</p>														
時間割の目安	<p>▼ 約1時間20分（準備、あとかたづけを除く）</p> <table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td>○準備</td> <td style="text-align: right;">10分</td> </tr> <tr> <td>①リーダーあいさつ</td> <td style="text-align: right;">10分</td> </tr> <tr> <td>②交通脳トレ</td> <td style="text-align: right;">10分</td> </tr> <tr> <td>③いきいき運転・いきいき生活のための話し合い.....</td> <td style="text-align: right;">50分</td> </tr> <tr> <td colspan="2" style="text-align: center;">（途中休憩あり）</td> </tr> <tr> <td>④リーダーまとめ</td> <td style="text-align: right;">10分</td> </tr> <tr> <td>○あとかたづけ</td> <td style="text-align: right;">10分</td> </tr> </table>	○準備	10分	①リーダーあいさつ	10分	②交通脳トレ	10分	③いきいき運転・いきいき生活のための話し合い.....	50分	（途中休憩あり）		④リーダーまとめ	10分	○あとかたづけ	10分
○準備	10分														
①リーダーあいさつ	10分														
②交通脳トレ	10分														
③いきいき運転・いきいき生活のための話し合い.....	50分														
（途中休憩あり）															
④リーダーまとめ	10分														
○あとかたづけ	10分														



..... あらかじめ用意しておくこと

《リーダー・班長》

- 「ワークシート みなさんへの質問」に、ご自身の活動内容を整理しておきましょう。
- 「今日、話し合うための台本」と「今日、覚えてほしいこと」に目を通し、内容を把握しておきましょう。
- いろいろな地域の活動に参加したい方のために、地元の役所、社会福祉協議会、また老人クラブの事務局などに連絡を取り、現在行われている地域の活動や新しく計画中の地域の活動を調べておきましょう。

《教材など》

- リーダー・班長用：班長用に P4～13 をすべてコピー（班長の人数分）
 レポート用紙など（まとめるために） ホワイトボードまたは黒板
- 受講者用：「ワークシート」（P5）のコピー（人数分） ※白黒コピー可
 「今日、覚えてほしいこと」（P6～7）のコピー（人数分） ※白黒コピー可
 別冊子「交通脳トレ3ヵ月」（2枚1組）のコピー（人数分） ※コピー方法は問題集参照
 お茶（ペットボトル）（人数分） 筆記用具（持参していただくか人数分用意）



お名前 _____

問1

あなたが外出して行っている日常活動や地域活動を、下の記入例を参考に、表の中にできるだけ多く書いてください。後で参加者のみなさんとお話するときスムーズに進みます。

例) 水泳教室、テニスクラブ、グランドゴルフ、詩吟クラブ、編み物教室、絵手紙クラブ、短歌・俳句の会、料理教室、家庭菜園、散歩、買い物、同窓会、町内会など

活動の名称	頻度				内容
	1日1回以上	2、3日に1回	1週間に1回以下	それ以外	
記入例：水泳教室		○			
1.					
2.					
3.					
4.					
5.					
6. その他					

問2

仲間がいるなら一緒にやってみたい活動や、外出回数を増やせる活動を書いてください。

問3

活動的に暮らす人や、速く歩ける人ほど長生きだといわれていますが、どう思われますか？

- 1. 長生きだと思う
- 2. 長生きしないと思う
- 3. 長生きとは関係しない

問4

ほどよい運動や適切な家事を行うと、血圧や血糖値がどう変わると思われますか？該当すると思われる番号に○印をつけてください。

- | | | | |
|-------|--------|----------|--------|
| 血 圧 | 1. 上げる | 2. 変わらない | 3. 下げる |
| 血 糖 値 | 1. 上げる | 2. 変わらない | 3. 下げる |

問5

活動的に暮らす人ほど、交通安全への関心が高いといわれていますが、どう思われますか？

- 1. そう思う（関心が高いと思う）
- 2. 活動的な人ほど交通安全に関心がない
- 3. 活動的なことと交通安全への関心とは関係ない

今日、覚えてほしいこと 1

コピー

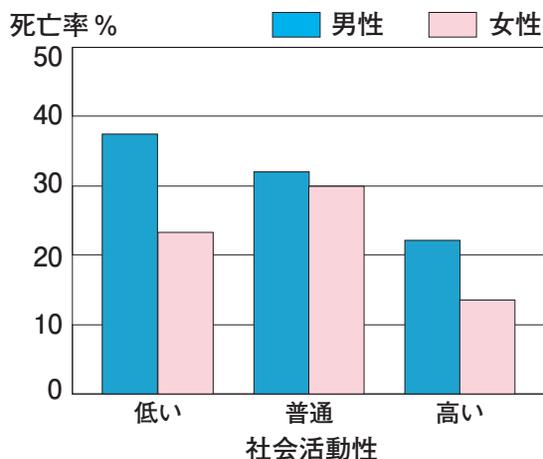
活動的な方ほど長生きする

社会活動の高低と死亡率との関係を調べた国内や海外の研究によると、「いきいきと活動される高齢者の方ほど死亡率が低い」という結果が出ています。社会活動には、仕事だけでなく、ボランティア活動や趣味スポーツ、また、買い物や散歩など日常生活も含まれます。

図1は、東京都内で行われた調査結果です。男女とも、社会活動に参加している高齢者ほど死亡率が低いという傾向が認められます。

退職されると仕事がらみの活動が減ります。その分だけ外に出て活動する機会を増やして、長生きを実現しましょう。

図1 東京都K市における社会活動性と死亡率



死亡率 = (死亡者数) / (生存者数 + 死亡者数)

70歳老人の総合健康調査(第2報:10年間の追跡調査)
東京都老人総合研究所 1988年

いきいき生活は 体にいい影響を与える

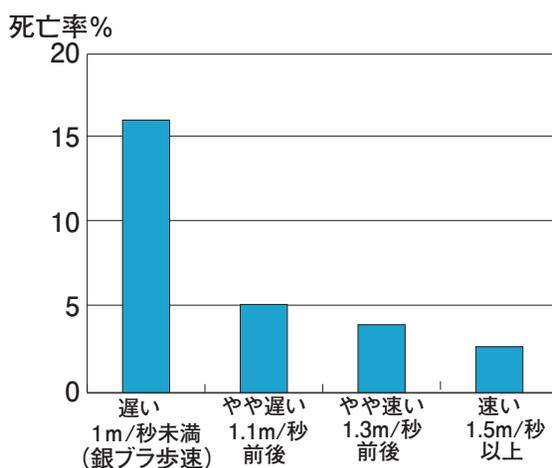
速く歩ける人ほど長生き

歩く速さと健康にはどんな関係があるのでしょうか。

図2は、ある地域で実施された歩く速度と死亡率の関係を見た調査結果です。

歩く速度が速い人ほど、死亡率が低いことがわかります。車を多く利用される方なら、多く歩く工夫を取り入れ、歩数を増やして健康になりましょう。スーパーまで買い物に出られたときに、お店の駐車場の最も遠いところに愛車を止めるというのも、歩数を増やす一つの方法です。体を無理のない程度でしっかり動かし、長生きを実現しましょう。

図2 歩く速度と死亡率



東京都杉並区荻窪地区での追跡(4年間) 調査などの結果(2011)
をもとに溝端が改編

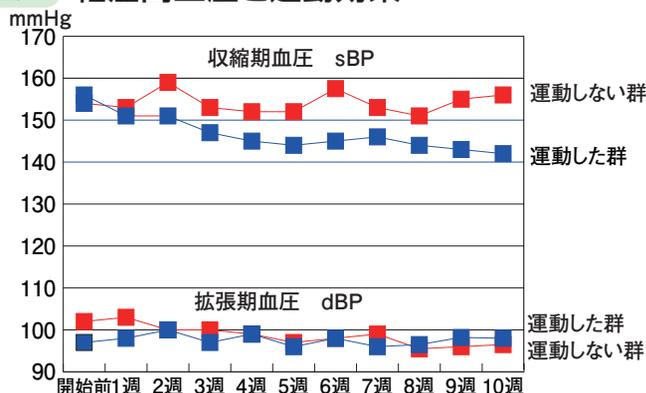
適度な運動は血圧を下げる

運動(家事を含む)を取り入れた「いきいき生活」は、体にどんな影響を及ぼすのでしょうか。

図3は、軽症高血圧の高齢者を運動群(5名)と非運動群(5名)に分けて、軽い自転車こぎ(1回60分を週3回程度)を2ヵ月あまり行い、血圧の変化を示したものです。

適度な運動が高い方の血圧(収縮期血圧)を下げるということがわかります。

図3 軽症高血圧と運動効果



*運動した群:心拍数120 前後の自転車こぎ(60分/回、3回/週)を実施

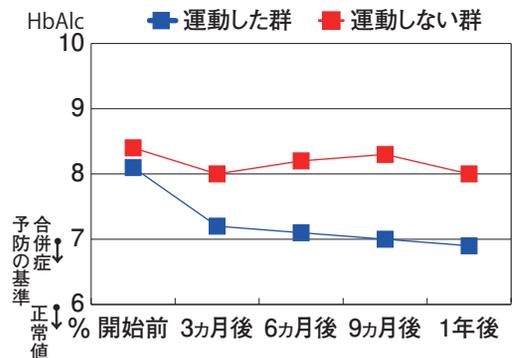
「健康な暮らしと運動」東京都老人総合研究所公開講座資料 2000年

適度な運動は血糖値も下げる

図4は、糖尿病の高齢者を運動群(5名)と非運動群(5名)に分けて、トレッドミル(運動機器)を使った歩行を1年間行った場合の血糖レベルの変化を示したもので、歩行の習慣化が血糖レベルを下げるのがわかります。

運動は家事や洗車などの作業に置きかえることもできます。運動がお好きでなければ、しっかり家事や作業を行えば運動と同じ効果があります。ちなみに、普通車を1時間かけて行う手洗い洗車は、自転車こぎ30分以上と同じ運動効果が得られます。

図4 運動期間と血糖値の高さ(HbA1c)



*運動した群:心拍数120 前後のトレッドミル歩行(歩行用健康器具使用)(20~40分/回、3回/週)を1年間実施

「健康な暮らしと運動」東京都老人総合研究所公開講座資料 2000年

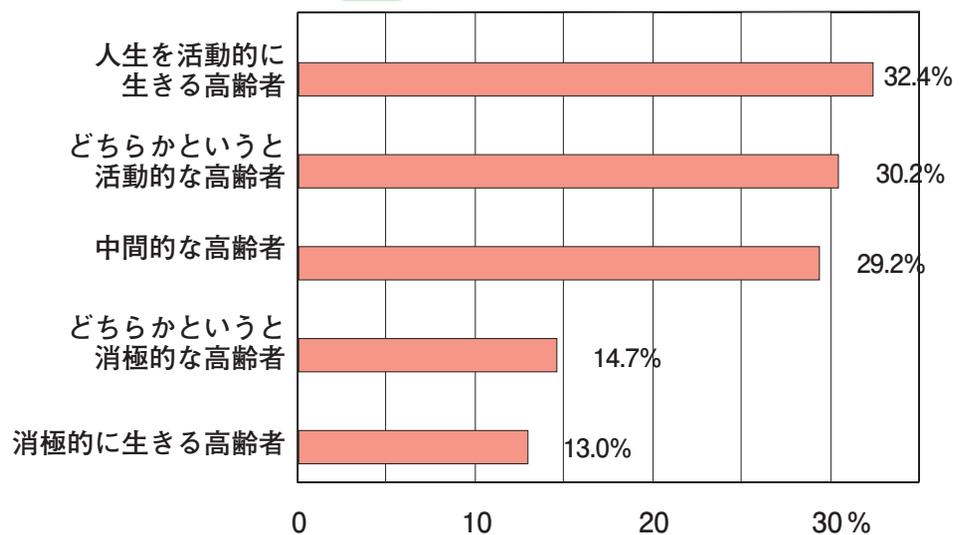
活動的な方ほど交通安全について学ぶ意欲が高い

図5は、高齢者の方々に行った「交通安全を学びたいと思いますか?」という質問への回答をまとめたものです。

活動的に暮らす高齢者ほど、交通安全を学びたいという意欲が高くなっています。

人との交流を楽しみ、活動的に生きる方ほど、交通安全への関心が高いことがわかります。

図5 交通安全を学びたいと思いますか?



「ぜひ受けたい」人の割合

「生活構造から見た高齢者交通政策への提言」 (財) 国際交通安全学会 1996年

今日、話し合うための台本

進める順序

リーダーと班長にやっていただくこと

○準備

10分

- ※参加者の人数に合わせて、あらかじめリーダーは班長を決めておく。
- ①班を編成 (5～8人) する。
 - ②机やいすを並べかえ、班ごとに着席する。

①リーダーあいさつ

10分

♣ リーダー (班長の代表)



■班ごとに自己紹介

- ♣ 班長 ご自分も含め、全員に自己紹介をしてもらう。
(お名前、お住まいの地域、運転歴、最近車で出かけた所など)

②交通脳トレ

10分

■「交通脳トレ」問題 2枚配布

- ♣ 班長
- ①「交通脳トレ」問題 2枚を配る。
 - ② 2人1組になり、問題終了までの時間を腕時計 (秒針付き) で計って用紙に記入してもらう。
- ★リーダーが時間を計ってもよい。



▼ 1枚目 「文字ひろい」または「まちがい探し」

▼ 2枚目 「計算と音読」



③いきいき運転・いきいき生活についての話し合い

50分

■「ワークシート みなさんへの質問」 1枚配布 (5分)

- ♣ 班長
- ①「ワークシート みなさんへの質問」 1枚を配り、ねらいを説明する。
 - ② 問題を読みあげた後、参加者に記入してもらう。



話し方の例 このまま読みあげるだけで講座を進めることができます



リーダー

- 今日はみなさんの日頃の外出状況や、現在行っている活動（たとえば水泳教室に行っている）を1人ずつ話していただきます。その後、こうした活動に参加することが、私たちにとってどんな意味があるか、話し合っていたきたいと思います。
- 活動体験を話し合うことは、お互いが知り合うきっかけになりますし、自分も参加してみようという気持ちにもなります。私たちにとって大切なことは、「家に閉じこもらない」ことです。
- これから班ごとに班長さんや私が進行役になって、みなさんに話し合っています。各班で出た内容を後ほど班長さんから発表していただきますので、班長さんにはまとめをお願いします。

運転免許を持たない方も参加している場合の追加説明の例

- 自転車に乗るのも歩くことも、車の運転も同じ交通行動です。それぞれの立場を理解しあうためにも、活発にご発言ください。



班長

- 最初のトレーニングは「交通脳トレ」です。この問題は3ヵ月分あるのですが、今日はそのうちの1日分（2枚）をやっていただきます。
 - 1枚目の問題では、安全運転に大切な、運転中にとっさに危険を察知する能力を支える、脳のトレーニングを行います。
- 2枚目の問題では、簡単な計算問題（※）と小説の一部を音読していただき、脳を活性化します。2枚1組の問題を少なくとも3ヵ月間続けて行くと、効果が出てきます。
- 2人1組になり、問題にかかった時間を腕時計（秒針付き）で計ります。1枚目の問題から始めます。「スタート」の合図をしたら、時間を計ってください。では、スタートします。（2枚目の問題も同様に行う）



班長

- お配りした「ワークシート」で、今日のテーマ「生活と健康・運転」との関係について話し合いを始めたいと思います。これからみなさんに「ワークシート」に書いていただきますが、書き方のご参考に、私自身が参加している活動をご紹介します（ご自分の活動をお話してください）……。
- では、みなさんの外出状況や活動をお書きください。

ポイント

- ★準備の必要上、初めて実施するときは事前に班長を決めておきますが、次回からは自薦、他薦で班長を決めるのもよいでしょう。
 - ★参加者のみなさんに、トレーニングの目的、内容を理解してもらいます。
 - ★お互いのことを知ると話がスムーズに進みます。
 - ★まず、「交通脳トレ」から始め、脳の働きを高めます。
 - ★開発者は、脳のトレーニングで知られる東北大学の川島隆太教授です。
 - ※やさしい問題をすばやく正確に計算することが、脳を活性化させます。
 - ★時間の計り方を練習してから始めましょう。
 - *「交通脳トレ」の詳しい情報は、別冊子「交通脳トレ3ヵ月」をご覧ください。
 - ★参加者の発言を促す意味で、リーダーと班長ご自身の外出や活動の状況を発表します。
1. 参加している集まりの名前
 2. そこでやっていること
 3. どんなことが楽しいか
 - ・友だちができる
 - ・知識が増える など
 4. そこでがんばっていることなどを話していただくと、これから行う作業がわかりやすくなります。

進める順序

■ 班ごとの話し合い (問 1、2) とまとめ (15分)

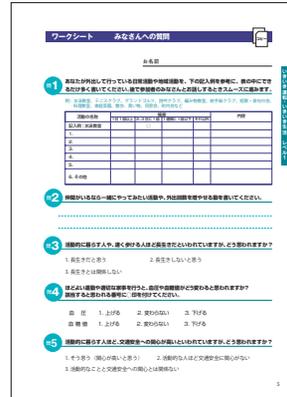
- 問 1 今、参加している活動
- 問 2 やってみたいこと



リーダーと班長にやっていただくこと

♣ 班長

- ①参加者 1 人ひとりに、「ワークシート みなさんへの質問」問 1、2 に書いた内容を発表してもらう。
- ②発言をメモする。
- ③メモをもとに問 1、2 の参加者の発言をまとめる。
- ④参加者に他の方の意見について感想を求める。



☕ 休憩 (5分)

■ 班ごとの話し合い (問 3、4、5) とまとめ (10分)

- 問 3 活動的なことや、速く歩けることと長生きとの関係
- 問 4 ほどよい運動の効果
- 問 5 活動的なことと交通安全の関係

♣ 班長

- ①問 3、4、5 の答えと○をつけた理由を参加者 1 人ひとりに話してもらう。
- ②全員の答えを短くメモしておく。
- ③全員の話が終わった後に、問 3、4、5 についての意見を簡単にまとめる。

■ 班の代表の発表 (15分)

♣ 班長

- それぞれの班を代表し、話し合いで出た意見を黒板に書いて発表する。ホワイトボードや黒板がないときはメモをもとに口頭で発表する。



話し方の例

ポイント

問1、2について



●「ワークシート」にお書きいただいた問1と2について、〇〇さんから右回りに、順番にお話しいただければと思います。

●今、参加している活動は、いつ頃から、どんなきっかけで始められたのか、どんな楽しさがあるか、やってよかったと思っていることなど、自由にお話しいただけますか。

これからやってみたい活動についてもお話しください。

●報告の後、適宜、質問しますのでよろしくお願い致します。

[全員が話し終わったら]

●みなさんがいろいろな集まりに積極的に参加していることがわかりました。

問1で多かったのは……、問2では……。

(参加者から出た答えで多いものから紹介する)

●みなさんは本当にいろいろな活動をしてられます。他の方の意見を聞いてどんな感想を持ちましたか？ △△さんから順にお話しいただけますか。

[感想を話し終わったら]

●みなさん、おもしろいご意見をありがとうございました。私の感想は、……です。

例) さっきの〇〇さんのお話には励まされました。

知らない人ばかりの集まりに参加するのは勇気のいることです。

★参加者の名前、参加している会などをメモしておくことで、報告が終わった後でみんなで話し合うときに役に立ちます。

★話し合いでは、班ごとに班長が進行役になって、参加者の意見を引き出すことが大切です。

★同じ活動に参加している方は、その話に共感できますし、違った活動の紹介には、自分も参加してみようかなという気持ちにさせる効果があります。

★自分がやってみたいことについて、すでにやっている人、あるいは、やっている場所や団体を知っている人から情報をもらうなど、情報交換ができます。

問3、4、5について



●みなさん、ありがとうございました。それでは、問3、4、5のみなさんの答えをまとめてみます。(※)

問3で1と答えた方は○人、2は○人、3は○人でした。

一番多いのは○でした。(問4、5も同様にまとめます)

正解は休憩の後に発表します。

※時間がない場合、それぞれの選択肢に○をつけた人に手を上げてもらい、数を確認しましょう。



まとめの内容

1. 日頃の活動について (多かった項目)
2. これからやってみたい活動 (多かった項目)
3. 今日の感想

★ホワイトボードか黒板に主な意見を班ごとに書くと、全員がそれを見ながら発表内容を確認できるので、わかりやすくなります。

進める順序

④リーダーまとめ

10分

■「今日、覚えてほしいこと」2枚配布



リーダーと班長にやっていただくこと

♣ リーダー（班長の代表）

- ①リーダーとして今日の話合いについて感想を話す。
- ②「今日、覚えてほしいこと」2枚を配り、説明した後参加者に読んでもらう。

いきいき運転・いきいき生活 レベル1
今日、覚えてほしいこと 1

活動的な方ほど長生きする

社会活動の盛衰と死亡率との関係を調べた国内や海外の研究によると、いそいそと活動される高齢者の方は死亡率が低いという結果が出ています。社会活動には、仕事だけでなく、ボランティア活動や趣味スポーツ、買い物や散歩など日常生活も含まれます。

図1は、東京都内で行われた調査結果です。男も女も、社会活動に参加している高齢者は死亡率が低いという傾向が認められます。

運動される仕事から余暇の活動が促ります。その分だけ外出して活動する機会を増やして、長生きを実現しましょう。

いきいき生活は体にも影響を与える

歩く歩幅と死亡率

歩く速さと健康とはどんな関係があるのでしょうか。図2は、ある地域で実施された歩く速度と死亡率の関係をみた調査結果です。

歩く速度が速い人ほど、死亡率が低いことがわかります。車を多く利用される方なら、多く歩くと決を取り入れ、歩幅を増やして健康に近づきましょう。スーパーまで買い物に出られると、歩幅の調整も難しいという不安を止めたい方も、歩数を増やす一つの方法です。体を無理のない程度でしっかりと動かして、長生きを実現しましょう。

運動は高血圧を下げます

運動（散歩を含む）を取り入れた「いきいき生活」は、体にどんな影響を及ぼすのでしょうか。図3は、軽度高血圧の高齢者を運動群（5名）と非運動群（5名）に分けて、軽い「自転車」を100分を週3回程度行うか実施が行われ、血圧の変化を調べたものです。運動が速い方の血圧（収縮期血圧）を下げる効果があります。

今日、覚えてほしいこと 2

運動は血圧を下げる

図4は、軽度高血圧の高齢者を運動群（5名）と非運動群（5名）に分けて、トレッドミル（運動機器）を使った歩行を1年間行った場合の血圧レベルの変化を示したもので、歩行の習慣化が血圧レベルを下げる効果がわかります。

運動は散歩や読書などの作業・置きかえることもできます。運動が苦手であれば、しかしながら作業や作業を行えば運動と同じ効果があります。5分間に、普通道を1時間かけて行う手洗い洗車は、自転車こぎ30分以上と同じ運動効果が得られます。

活動的な方ほど交通安全について学ぶ意欲が高い

図5は、高齢者の方に行った「交通安全を学びたい」と思いますか? という質問への回答結果を示したものです。活動的に暮らす高齢者ほど、交通安全を学びたいという意欲が高くなっています。

人と交流を楽しみ、活動的に生きるほど、交通安全への関心が高くなるようになります。

③今日のまとめをする。



【ご注意】 次回の集まりをご計画の場合は、最後にその案内や班長の人選を忘れないようにしましょう。

○あとかたづけ

10分

話し方の例



- 今日は、私たちの外出先や活動状況について話し合っ
ていただきました。毎日、積極的に外出されている方
や、興味深い活動をされている方から、元気をいただ
くとともに、閉じこもりを防ぐためのヒントが示され
たのではないのでしょうか。

私の場合は、〇〇さんの活動に参加したいと思いました。みなさん
はいかがでしたでしょう。

- それでは、資料「今日、覚えてほしいこと」をお配りします。この
資料には、

- ・いきいきと活動することが長生きにつながる
- ・何事にも興味を持って体を動かすことが、健康や運転に良い影響
を及ぼす
- ・活動的に暮らす人ほど、交通安全への関心が高い
ということが示されています。

これらの資料にあるように、ワークシートの

問3の正解は「1.長生きだと思う」

問4の正解は、血圧を「3.下げる」、血糖値を「3.下げる」

問5の正解は「1.そう思う」です。

詳しくは「今日、覚えてほしいこと」で確認しましょう。

- 老人クラブの活動、スポーツや趣味の会への参加など、いろいろな
活動に活発に参加し、いきいき暮らす方ほど死亡率が低いという結
果が出ています。今日の講座も、いきいきする活動の1つです。
みなさんは長生きできる要素があるということですね。
- 資料「今日、覚えてほしいこと」は、指名させていただきますので、
順番に読みあげていただければ良いかなと思います。(※)

- 今日は、「いきいき運転講座」にご参加いただき、ありがとうございました。
次回も、この「いきいき運転講座」にご参加いただいて、
体や運転の変化に気づいて老いを補うための安全運転にかかわる
秘訣を、参加者のみなさんと話し合いながら、また「今日、覚えて
ほしいこと」を参考にしながら、学んでみましょう。

ポイント

★参加者はトレーニングの後、
今日のまとめを期待してい
ます。リーダーの方は「今日、
覚えてほしいこと」を配り、
今日のポイントをまとめて
伝えましょう。

★感想の中で、具体的な参加
者のお名前などをあげなが
らお話しし、リーダーとし
ての感想をつけ加えていた
だくと、より励ましになり
ます。

※時間がなければ「ここでは
読みあげませんが、お帰り
になってからお読みいただ
けると幸いです」とつけ加
えてください。