



## 実際に運転技能検査が始まる

七十五歳以上の免許更新が厳格に

第三〇一号（二〇二二年二月）に掲載しました一定の違反履歴のある七十五歳以上の高齢ドライバーを対象に、実際に車を運転して能力を確認する「運転技能検査」が、五月十三日（金）から本格的に始まりました。

人口の高齢化比率が年々高まる中、大きな問題となっているのが高齢者の運転事故です。

悲惨な事故を防ぐために

### 道路交通法を改正

二〇一九年四月に東京の池袋暴走事故は大きく報道されましたが、他にもドライブレコーダーの普及に合わせて様々な事故映像がニュースなどで紹介されるようになりました。

悲惨な事故を防ぐと五月十三日から改正道路交通法が施行され、七十五歳以上のドライバーの運転免許の更新システムが変わりました。

過去三年以内に違反歴（信号無視・速度超過など）の



ある七十五歳以上のドライバーは運転技能検査の受検が義務化され、不合格の場合は免許の更新ができません。



つまり高齢ドライバーの免許更新のハードルが上がりました。検査項目は、一時停止や右折左折、段差の乗り上げなどが正確にできるかといった基本的な運転操作で、一〇〇点満点中七〇点以上で合格となります。検査は、免許満了日までの六ヶ月間に、何度でも受

検できますが、これに合格しないと免許更新をすることもできなくなります。

## 元気の秘訣は「フレイル予防」

無事故無違反の七十五歳以上の方は、検査を受ける義務はありません。

年齢を重ねることで心と体の動きが弱くなっていく状態のことを「フレイル」と言います。

フレイルの状態のままにしておくと、心身の機能がさらに低下して、体力や認知機能の低下など健康二次被害を起こすことが分かってきました。

フレイルは、早く気付いて適切に対処することで、進行を遅らせたり、健康な状態に戻したりすることが期待できます。

歳を取っても自分らしく生きるために、フレイル予防に取り組みましょう。フレイルは「体」の虚弱

## 事務局よりお願い

新年度に入りましたので、

腎友会の幹事さん等の交代が

ありましたら「さわやか」事務局まで

ご一報いただけますようお願い致します。

今年こそは、皆様とお会いできることを

祈っています。



だけでなく、「人との繋がり」や「栄養」、「お口の健康」など様々な要素が関係しています。

フレイル予防の三つの柱で、健康長寿を目指しましょう。

### 【フレイル予防の三つの柱】

#### ①動く：身体活動

・家事や家庭菜園づくりも立派な身体活動なので、いつもより一〇分多く動きましょう



・毎日、ストレッチや片足立ち、スクワットなどを体調に合わせて行いましょう

・散歩や体操にチャレンジしましょう

②食べる：栄養（食生活・口腔機能）

・一日三食きちんと食べましょう

・たんぱく質は毎食欠かさないようにしましょう

・しっかりと飲んで食べましょう

#### ③繋がる：社会参加

・人と交流する機会を作りましょう

・やりがいのある活動を見つけてみましょう

・スマホやパソコンを活用して新しい情報を得たり、人と繋がる機会作り挑戦してみましょう



#### 【若い世代の皆さんへ】

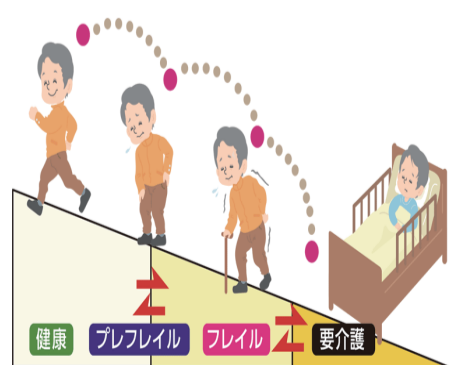
まずはフレイルの兆しに早く気づき、予防することが重要です。

高齢の親や親戚、知人などに定期的な声かけをお願いします。

顔を見ながら会話のできる無料通信アプリLINEや、ビデオ会議システム「Zoom」などの使い方を教えてあげてください。

フレイルの進行が心配な時は、地域包括支援センターにご相談ください。

（北九州市市政だよりより抜粋）





# Dr. 江頭真紀子氏による

## とっておきのお話しPart②

前号に続き、公益財団法人健和会 健和会京町病院の医師であり、「さわやか」の名誉顧問でもある江頭真紀子先生からとっておきのお話を提供していただきましたので、ご紹介いたします。

### シヤチと新選組

公益財団法人健和会 健和会京町病院  
医師 江頭 真紀子

NHKのドキュメンタリーで、知床の海のシヤチの群れの話がありました。近頃シヤチは人気で、イルカウォッチングならぬシヤチウォッチングに若い女性が押し寄せる事態になっっているそうです。私としてはこのシヤチの人氣が腑に落ちません。私がシヤチという生き物を知ったのは、山川惣治さんの絵物語、「海のサブー」でした。



近所の男の子たちの間で話し読みされていたのです。ストーリーはほとんど忘れましたが、サブーたちが旅する海でシヤチが襲ってくる場面だけは覚えていました。その頃の遊びに海のサブーごっこがあつて、必ずシヤチが襲ってくるのでした。「シヤチが来た、シヤチが来た！」早く船に上がれ！」などと、緊迫した場面を演

### 新選組！について

新選組とは幕末、京都守護職である松平容保の下に治安維持、特に尊皇攘夷派の志士の弾圧に活動した浪士隊のことです。一八六二年幕府は清川八郎の建議を入れ、浪士を集めて浪士組（のち新徴組）を編制、翌年上洛させて京

じたものでした。シヤチと言えば獰猛な海のハンター。以前見たドキュメンタリーでは、小型のクジラの親子を襲つたり、チームワークで流水に体当たりして、アザラシを海にすべり落とすなど、襲う場面などが記録されています。

しかしシヤチには肉食を主にする群れと、魚を主食とする平和的な群れがいるようなのです。知床の海でシヤチを研究している学者さんの一人は、水族館の飼育員から出発したのですが、その採用試験は水槽でシヤチと一緒に泳ぐという過酷なもの。するとシヤチは、その人を背中に乗せてプールを一周してくれたのです。シヤチは必ずしも残忍獰猛（どうもう）な生き物で

都警備に当たらせましたが、清川が尊皇攘夷派と結びつく動きを見せたため江戸へ戻らせました。京に残った芹沢鴨や近藤勇らが再組織したのが新撰組で、隊長は芹沢、次いで近藤です。副長には土方（ひじかた）

はないようです。シヤチの群れのそれぞれには文化のようなものがあり、頭脳プレイで獲物を捕らえるのもその一端なのでしょう。

昔と評価が著しく変わったと言えは新選組でしょう。私が子供のころの時代劇に出てくる新選組と言えは、まったくの悪役でした。当時は桂小五郎、高杉晋作などの勤王の志士が主役。いえ、月形半平太や鞍馬天狗などの架空の人物が活躍していたのです。司馬遼太郎原作の「龍馬がゆく」がはじめてテレビドラマ化された時（昭和四十年）、「龍馬？勤王方にそんな人いたのかな」と思ったのは私だけだったでしょうか。特に土方歳三と言えは悪役中の悪役。

歳三でし。戊辰戦争では鳥羽・伏見の戦に敗れた後、甲州で新政府軍と戦って敗走し解隊しました。



近藤勇の上を行く非情の男。勤王志士の足に五寸釘を刺しとおして拷問するやら、仲間の裏切りを許さず粛清するやら。それが今は歳さまなどと若い女性に人気です。たった一枚のあの写真のせいでしょうね。断髪に洋装の軍服姿、白いマフラー。

「燃えよ剣」を読んだ時、小説だから幕府瓦解後の歳さんの活躍は、司馬遼太郎さんの創作だろうと思いましたが。ところが歳さんは、ほんとに会津戦争にも加わり、蝦夷地にまで転戦して行くのです。捕えられてはじめに処刑された近藤勇とはちがい、ぶれずにすじをおしたのです。

お詫びと訂正 「さわやか」新聞四月号裏面に於きまして、江頭真紀子氏の勤務先の表記に誤りがありました。左記の通り訂正させていただきますと共に謹んでお詫び申し上げます。  
誤 健和会共和病院  
正 健和会京町病院