

運転時にこんなことが起きていませんか？

<運転時認知障害 早期発見チェックリスト30>

・監修＝浦上克哉（一般社団法人日本認知症予防学会理事長）

・提供＝NPO法人高齢者安全運転支援研究会

1 車のキーや免許証などを探し回ることがある。	☐
2 今までできていたカーステレオやカーナビの操作ができなくなった。	☐
3 トリップメーターの戻し方や時計の合わせ方がわからなくなった。	☐
4 機械や装置（アクセル、ブレーキ、ウインカーなど）の名前を思い出せないことがある。	☐
5 道路標識の意味が思い出せないことがある。	☐
6 スーパーなどの駐車場で自分の車を止めた位置がわからなくなることがある。	☐
7 何度も行っている場所への道順が、すぐに思い出せないことがある。	☐
8 運転している途中で、行先を忘れてしまったことがある。	☐
9 よく通る道なのに、曲がる場所を間違えることがある。	☐
10 車で出かけたのに、他の交通手段で帰ってきたことがある。	☐
11 運転中にバックミラー（ルーム、サイド）をあまり見なくなった。	☐
12 アクセルとブレーキを間違えることがある。	☐
13 曲がる際にウインカーを出し忘れることがある。	☐
14 反対車線を走ってしまった（走りそうになった）。	☐
15 右折時に、対向車の速度と距離の感覚がつかみにくくなった。	☐
16 気が付くと先頭を走っていて、後ろに車列が連なっていることがよくある。	☐
17 車間距離を一定に保つことが苦手になった。	☐
18 高速道路を利用することが怖く（苦手）になった。	☐
19 合流が怖く（苦手）になった。	☐
20 車庫入れで、壁やフェンスに車体をこすることが増えた。	☐
21 駐車場所のラインや枠内に合わせて、車を止めることが難しくなった。	☐
22 日時を間違えて目的地へ行くことが多くなった。	☐
23 急発進や急ブレーキ、急ハンドルなど、運転が荒くなった（と言われるようになった）。	☐
24 交差点での右左折時に、歩行者や自転車が急に現れて驚くことが多くなった。	☐
25 運転している時にミスをしたり危険な目にあったりすると、頭の中が真っ白になる。	☐
26 好きだったドライブに行く回数が減った。	☐
27 同乗者との会話しながらの運転がしづらくなった。	☐
28 以前ほど車の汚れが気にならず、あまり洗車をしなくなった。	☐
29 運転自体に興味がなくなった。	☐
30 運転すると妙に疲れるようになった。	☐

5つ以上にチェックが入った方は
要注意です。

認知症予防を心掛けるとともに、時々チェックし、
項目が増えるようであれば、
専門医や専門機関を受診しましょう。