



視機能を低下させる「アイフレイル」は、
自動車運転の継続を困難にしたり、
交通事故誘発に関係する重要な問題です。

私たちはこの問題に着目し、
「ドライビングアイフレイル」予防対策として
「ビジョントレーニング」の普及を目指しています。

このDVDが多くの高齢者の安全運転の継続や
認知症の予防に役立ち、
高齢者にとって楽しく実り多い人生を
永く送って頂く事を切に期待いたします。



▲「アイフレイル」眼科的予防対策サイトページ

制作：NPO法人 安全と安心 心のまなびば

一般社団法人日本損害保険協会
自賠償運用益搬出事業

高齢者の運転能力の衰退と 眼科的予防対策



目の健康寿命を延ばして快適な日常生活を



医療法人博温会 川島眼科
院長 川島幸夫・副院長 川島裕子

制作：NPO法人 安全と安心 心のまなびば

フレイルとは

「フレイル」は、加齢に伴い身体や認知機能の低下が認められ始めた状態で、適切な治療や予防を行うことで、介護を要する状態への進行を防ぐことができる可能性があります。



アイフレイル(ドライビングアイフレイル)

「アイフレイル」は、目のフレイルのことで、加齢に伴い身体と同様に目の機能の低下が生じ始めた状態です。最初は無症状であることも多いのですが、時に見にくさを自覚します。

これを放置していると、さらに進行し、日常生活に支障をきたすようになります。早期に発見すれば適切な予防・治療が可能で、目の機能を回復させたり、進行を遅らせることが期待できます。

「ドライビングアイフレイル」はアイフレイル、心理的、認知的フレイル、身体的フレイル(サルコペニア)などが複合的に関与し、認知、判断、操作、記憶能力などの低下により、自動車運転能力が低下した状態と考えます。適正運転が困難になったり、交通事故を誘発するリスクも高まります。



ビジョントレーニング

「ドライビングアイフレイル」の予防法として「ビジョントレーニング」を考案しました。生涯にわたる快適な日常生活の維持と目の健康寿命の延伸を目的に、気軽に実践できる「ビジョントレーニング」を習慣化し、アイフレイル予防に取り組んでみましょう。



ビジョントレーニングと自動車運転能力の関係

●遠見近見交代視訓練 ●輻輳訓練

立体視や距離感の能力を向上させ、運転中の車間距離や目標までの距離の把握に重要です。

●滑動性眼球運動

指標のゆっくりした動きを追視する能力を向上させ、運転中の歩行者や先導車のゆっくりした動きを追尾するのに重要です。

●衝動性眼球運動

指標の速い動きを追視する能力を向上させ、運転中前方周辺視野に何か侵入してきた際、早い眼球の動きで注視し何であるかを判別するための初動運動です。

●視野拡大トレーニング

視野の周辺で動くものを認識する能力を向上させ、運転中周辺視野に動くものをいち早く認識するのに重要です。

●指さしトレーニング

空間認識と協調運動の能力が関係し、自動車を意図した所に移動させたり停止させたりする能力を向上させます。

1

遠くと近くを交代でみる訓練 弓矢のポーズ

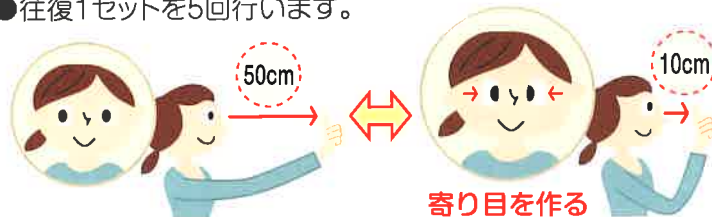
- 右手の人差し指を眼前10cm、左手の人差し指を50cm先に置き、弓を射るようなポーズをとります。
- 近くの手と遠くの手とを、交互に見つめて視線を合わせます。
- 1から10までカウントしながら、リズムカルに5回連続で行います。



2

視線を内側に寄せたり戻したりする訓練 遠近スライドトレーニング

- 右手を伸ばし眼前(約50cm)の所で人差し指を立てます。その指を両目で凝視しながら、ゆっくり眼前10cmまで近づけます。
- その後再び、ゆっくり元の位置まで遠ざけながら両目で凝視します。手前の指を見る時は寄り目を作ってください。
- 往復1セットを5回行います。



③

3

ゆっくりとした滑らかな眼球運動訓練 水平方向、垂直方向、斜め方向

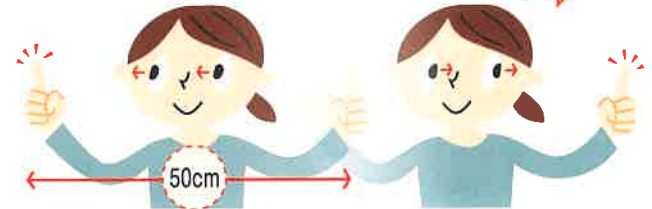
- 右手を伸ばし眼前(約50cm)の所で人差し指を立てます。左手は顎(あご)を固定し、運動中顔と頭が動かないようにします。
- 人差し指を凝視しながら、ゆっくり水平方向にスライドさせ、指先を両目で追いかけてください。その後、逆方向にゆっくり戻します。10回連続で行います。
- 垂直方向、斜め方向もやってみましょう。

4

速い、急速な眼球運動訓練 水平方向、垂直方向、斜め方向

- 眼前50cmの距離に、両腕の人差し指を50cm間隔をあけて時計の3時と9時の方向に固定します。
- 顔や頭を動かさないようにできるだけ早く、一方向から反対方向へ視線を素早く動かします。
- 口頭で“1、2、3、4”と数字をカウントしながら行ってください。
- 水平方向、垂直方向、斜め方向をそれぞれ2回ずつ行ってください。

視線を素早く 反対方向へジャンプ →



④

5

ピント合わせ、内寄せと外寄せ、 滑らかな運動を同時にトレーニング 渦巻の動き

- 顎(あご)を左手で固定し、眼前約50cmに右手の人差し指を立て、それをゆっくり大きな円になるように動かします。
- その指を凝視し、目で追いかけます。一周ごとに円の大きさを小さくしながら近づけ、両眼の中心付近(眼前約10cm)まで渦巻くように動かしていき、はっきりとピントが合った一つの指になるように凝視します。
- 眼前約10cmの円の中心まで到達すれば、今度は逆方向に徐々に円を大きく、遠くしながら、元の位置まで戻してください。
- これらを2セット行ってください。

6

視野拡大トレーニング

- 両眼を開けて正面の2-3m先をぼーっと視野全体に注意を上げて見てください。
- その後肩幅の距離で両手の人差し指を立てて同時に動かしたり、片方を動かして、動かしている指を目で感じながら口頭で“右、左、両”と言ってください。
- それができたら両指を約10cmずつ離して行き、同じ事を続けてください。この時見えにくい**ため、顔や頭を動かして指を探してはいけません。**自分の両指の動きが見えなくなるまで広げて行き、同じ事を続けてください。自分の視野がどれくらい広いか感じてください。
- 同様に上下方向と、斜め方向2セットずつ繰り返してください。

7

指さしトレーニング

- 左手を伸ばして眼前50cmで人差し指を立てて構えます。その後右手の人差し指で、自分の鼻と左手の人差し指の間を往復させそれぞれに軽く触れます。
- リズム良く“1、2、1、2”と発声しながら繰り返した後、左手を9時の方向に40cmずらします。その場所で同じ事を2回繰り返します。
- その後、正面に戻り2回繰り返した後、今度は3時の方向に40cmずらして同じく繰り返します。
- 再び正面に戻り2回繰り返した後、今度は12時と6時の縦方向で同じ事を繰り返します。
- さらに斜め方向もやってみましょう。

眼精疲労の癒し方

- 数分間閉眼(眼を閉じます)し、腹式呼吸をしてください。
- パーニング(両手を摩擦する)をして両手を温め、手のひらで眼球周囲を温めたり軽くマッサージしてください。
- 瞬き(まばたき)を意識的に繰り返してください。ドライアイの軽減になります。
- 眼球周辺の指圧やマッサージも眼血流の改善に有効です。

