



人生の質(クオリティ・オブ・ライフ)を左右するものは ～運転免許証の返納について思うこと～

最近よく受講生の方と話すテーマに、自動車の免許証返納がある。テレビや新聞報道では、高齢者が重大交通事故を起こす張本人と名指しされる。しかし実際の交通事故件数を見ると一番多いのは、20歳未満で976人(免許保有者10万人当たり)、その次は20～24歳で551件と免許取りたての若者の事故が目立つ。85歳以上の高齢者がその次で、496件となっており、ここ数年高齢者の事故件数は増加傾向にあるとのこと。さて、それをどう捉えるべきか。

確かに、高齢になるにつれ身体能力は衰える。咄嗟の際の判断力も鈍くなる。また、老化というのは個人差が大きく、自分だけは大丈夫と勝手に思い込む正常性バイアスが働く。それ故に免許返納の最終的な判断は、現状では個人の判断となっている。

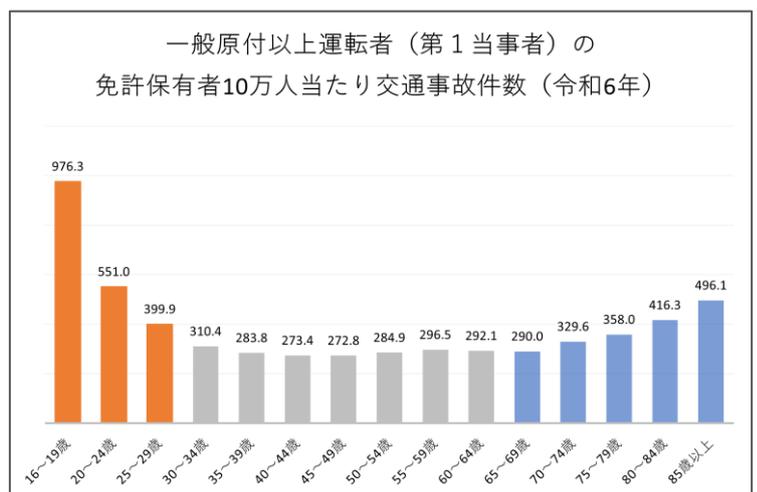
実際に免許を返納した方の声を聞くと、移動手段が奪われたことに対して寂しさがあるようだ。清々しさよりも悔やむ声が多い。都会であれば公共交通機関が整っているので余り不便を感じないが、本市ではバスに頼ることは至難の業だ。一時間に一本、時間帯によってはそれに乗りそこねてしまい、生涯学習大学に通うのも一日がかりになるとぼやいていた人もいた。まだ路線があれば良いが、総合科学博物館へのバス便は廃線になったと聞いた。コロナの際には集うことが制限され、リモート講座もあったが、対面での希望が多く、会場に足を運んでもらっている。しかし、今後は大きな課題になるに違いない。

現在、返納すべきかどうか悩んでいる人も多い。特に子ども達からの催促にはプレッシャーを感じているようだ。この判断の厄介な所は、決断して返納してしまうと元に戻すことは困難なことだ。警察のホームページでは、返納を推奨する記事が載っていて、手続きに要する手数料の助成や、県からもバスやタクシーの割引、電動自転車の購入助成などの特典も準備されているので、社会の同調圧力も日増しに強くなっている。

確かに、交通事故のリスクを回避することや、車の維持経費の削減などはメリットかもしれないが、行動範囲は間違いなく狭まり、結果としてこれまでの人生の楽しみは萎んでいく。そのプラスとマイナスを思い描き、人生の質をどう保っていくかを決めるのは、私たち一人ひとりの自由に委ねられているのだろう。現状では、その選択肢は免許を返すか返さないかの二者選択になっているが、これからはAIの発達により自動運転や運転補助システムが大きな力になってくれるだろう。アクセルとブレーキの踏み間違いや高速道路の逆走などは自動で回避してくれる、そんな日はそう遠くはないはずだ。最初は購入費も高くなるかもしれないが、普及するにつれ価格も落ち着くだろう。自分のチカラでできないことを支援してくれるAIや機械が私たちの人生の質を豊かにしてくれる、そんな未来が到来することを願う人も多いはずだ。

科学のチカラは私たちの想像を遥かに超える。私たちが決断を迫られる時まで、安全、安心できる未来の到来を願う今日、この頃だ。(文責 関)

一般原付以上運転者(第1当事者)の
免許保有者10万人当たり交通事故件数(令和6年)



熱中症について学ぼう

熱中症とは、高温多湿な環境に、私たちの身体が適応できないことで生じるさまざまな症状の総称です。チェック1のような症状が出たら、熱中症にかかっている危険性があります。下記のシートを使って応急処置をしてください。

熱中症が疑われるときの応急処置

チェック1 熱中症を疑う症状がありますか？

めまい・失神・筋肉痛・筋肉の硬直・大量の発汗・頭痛・不快感・吐き気・嘔吐・倦怠感・虚脱感・意識障害・けいれん・手足の運動障害・高体温



はい

チェック2 意識がありますか？

いいえ

はい

救急車を呼ぶ

救急車が到着するまでの間に
応急処置を始めましょう。
呼びかけへの反応が悪い場合には
無理に水を飲ませてはいけません。

涼しい場所へ避難し、服をゆるめ体を冷やす

氷枕や保冷剤で両側の首筋やわき、足の付け根などを冷やしましょう。
皮ふに水をかけて、うちわや扇子などであおぐことでも体を冷やすことができます。



チェック3 水分を自力で摂取できますか？

いいえ

はい

水分・塩分を補給する

大量に汗をかいている場合は、塩分・糖分を
一緒に補給できるスポーツドリンクや経口補水液、
食塩水(1ℓの水に対して1~2gの食塩を加える)がよいでしょう。



体を冷やすポイント



氷枕/保冷剤

チェック4 症状がよくなりましたか？

いいえ

はい

そのまま安静にして十分に休息をとり、
回復したら帰宅しましょう

医療機関へ



本人が倒れたときの状況を
知っている人が付き添って、
発症時の状態を伝えましょう。



「還暦からの学びなおし」

ビューティアドバイザー

西原 純子



世界中がコロナの影響で私のような小さなサロン経営でも日常が一変し、先の見えない不安感 閉塞感 孤独 寂しさを味わいました。 そんなときに限り悪い事は重なります。怖い病気が見つかり苦難がやって来ました。何で私ばかりこんなつらい目にあうのか。幸い早期で手術のみで治療が終了 なんて幸運な！ そうだ、これはきっと神様、仏様ご先祖様か不明だけど私を成長させる為の課題を与えてくれた。『これはチャンスなのだ』せっかく生きてるのだから何かしないとモッたいないでしょ。って声が聴こえたような。コロナで店は開店休業状態 子供も独立 私の時間は自由自在 学び放題なのだ。選択肢は2つ。新しいことに挑戦するか、これまでやってきた得意分野をのばすか。私は後者を選択。化粧品のスペシャリストになる！高校卒業後、大手化粧品メーカーでアドバイザー活動に励み、結婚育児で専業主婦6年間経てサロン起業(来年30周年)今更勉強しなくてもやっていける気もしますが何故かしんどい方を選ぶ癖があります。ちょうどその頃、化粧品組合新聞に検定に松山が追加される！の記事が飛び込んできました。渡りに船とはこの事。えっ、私に来なさいって事ですね。はい是非に。しかしそこから1ヶ月ちょっとしかない。大急ぎ教科書2冊に問題集も取り寄せ閉店後に2時間勉強。その日に覚えきれない複雑な成分や薬事法などは単語帳に。繰り返し見て覚える。追い込まれると実力以上の力を発揮。結果1, 2級合格。勢いに乗り1ヶ月後の講座で特級取得、晴れてコスメコンシェルジュに。情報あり過ぎの今だからこそ正しい価値のある美容情報発信が私のお役目。調子に乗ってその後 女優藤原紀香さん専属だったゴッドハンド高橋ミカ先生 直伝脳活ヘッドスパを学び、パリコレでメイクする実力派アーティストの講座を受講しメイクアップアドバイザー資格も取得。どちらもコロナ時代に東京でお金も労力も使いました。温泉や旅行、ブランド品に使えばそれなり楽しいのでしょうが年だから無理とか今更しんどいと思わず自分の中の閃きや情熱、心の声に耳を澄ませて今できる事、面白そうな事をやってみる。そうすれば何気ない毎日がワクワクするかもしれません。

こんな身近に新居浜生涯学習大学の多岐にわたる講座が用意されてワクワクしませんか。どんな若返りサプリメントより効果を期待できそうですね。





講座カレンダー



📅 予定のご確認を...

※警報や災害・講師の都合などで日程を変更することがあります。

日	曜	講座名	回	テーマ	時間	場所
1	金	M・ビーズ	1	ビーズでネックレスとブレスレットをつくろう♪	10:00	生涯学習センター研修室
2	土	松山大学公開講座	4	日本の家庭防災対策の現状と課題	13:30	生涯学習センター研修室
6	水	◎新・雑談しま専科	3	次の世代に残さない負の遺産の処分の仕方	9:30	生涯学習センター研修室
6	水	◎子ども達の未来を考える講座	2	生命の大切さを考える	13:30	生涯学習センター研修室
7	木	M・パン作り	1	楽しくパンを作ろう	9:30	ウィメンズ料理実習室
12	火	超入門ハングル講座	5	読んでみよう、書いてみよう③	14:00	生涯学習センター研修室
18	月	◎人間学講座 「無門関」を読む	3	無門関講読	9:30	生涯学習センター研修室
18	月	学ぼう！ 健康長寿の秘訣⑧	2	おいしく元気に介護予防	13:30	生涯学習センター研修室
20	水	◎子ども達の未来を考える講座	3	仕事（社会の変化への対応）の大切さ	13:30	生涯学習センター研修室
22	金	おとなのマナー講座	3	オリジナルの一皿づくり 調理実習	11:00	現地・その他
26	火	暮らしに生かす 書道教室	4	封筒・芳名録書き	13:30	生涯学習センター研修室
27	水	◎子ども達の未来を考える講座	4	地域社会とのつながりの大切さ	13:30	生涯学習センター研修室
30	土	SDGsから考える 地球環境問題	4	微生物のはたらきと地球環境	9:30	生涯学習センター研修室

※◎がついている講座は聴講可能講座です。

❀熱中症対策 高齢者は特に注意が必要です❀

1 体内の水分が不足しがちです

高齢者は若年者よりも体内の水分が少ない上、体の老廃物を排出する際にたくさんの尿を必要とします。

2 暑さに対する感覚機能が低下しています

加齢により、暑さやのどの渇きに対する感覚が鈍くなります。

3 暑さに対する体の調整機能が低下します

高齢者は体に熱がたまりやすく、暑い時には若年者よりも循環器系への負担が大きくなります。