



四季報

令和3年
(2021年)
第19号

広報編集室 TEL: 029-879-7351 FAX: 029-879-7352 つくば市天王台1-1-1 筑波大学人間系(共同研究棟 A408)

第75回みんなラボカフェ



『自動車運転リハビリをご存知ですか？
高齢者と運転について一緒に考えましょう』

コロナ禍ではありますが、11月20日、第75回みんなラボカフェが、会場、オンライン二通りの参加方法で開催されました。会場では検温など健康状態のチェックをし、ソーシャルディスタンスを十分に取って実施されました。

今回のテーマは「自動車運転リハビリをご存知ですか？高齢者と運転について一緒に考えましょう」です。講師は千葉県立医療大学と慶応義塾大学で作業療法を研究・実践されている藤田佳男先生です。自動車運転リハビリは作業療法の一環として、1980年代に米国で始まり、日本では2010年代に広がったそうです。現在、高齢者の運転は、ブレーキの踏み間違えなどが社会問題になっていることもあってか、皆さん、関心が高く真剣に耳を傾けていました。また今回の講演を聞いて、なぜ高齢者が事故を起こしやすいか、改めて原因がわかり、私自身、安全運転を心掛けようと思いました。

●作業療法(OT) 作業療法とは、対象者がやりたいこと、やらないと困ることをあらゆる側面から出来るように支援する療法です。現在、日本の病院では脳卒中患者を対象に、4千人以上の作業療法士がリハビリに関わっているとのこと。

とで、大変心強く思いました。

●運転リハビリ作業療法士の役割 まずは、視力・視野・眼球運動の評価、認知機能・注意力の評価などの、運転適性評価が行われます。これらの検査結果に基づいて、認知機能・運動機能の訓練や患者に必要な情報提供・助言を行うそうです。

●運転時の事故 高齢者は他の年代と比べると出会い頭事故の比率が高いそうです。また、葛藤条件(いこか、やめよか状態)では、若年者に比べて急停止が平均0.25秒遅れ、時速43kmの場合は停止距離になると3m近く伸びます。これは脳の処理速度の低下が問題とのことでした。

●信号の見落としが起きる原因 視界のなかに入っていない「見えていない」ことがあります。これは目に情報が入っていても、脳の処理量には限界があるのが原因です。脳が処理できる範囲を有効視野と呼ぶそうです(下図参照)。また加齢による身体機能の低下が見落としの原因に影響するとのこと、予備力低下、疲れやすさ、余裕のなさ(エラー)や失敗の原因となります。さらに高齢者は安全確認の省略があることが報告されています。「今日の自分」は運転



有効視野のイメージ



時間・距離・難易度(道路状況等)が適切かどうか、常に自分で検討する必要があるとのことでした。

●機能が低下しても安全に運転を続けたい 高齢になっても運転を続けるためには、まず、脳の処理速度と有効視野が低下していることを自覚し、交差点などで確実に一時停止を行うことが重要だそうです。また、認知機能維持のためには、人と会い、手と体を使って好きなことをやり、楽しく過ごすことがプラス要因だそうです。その他、講演内容をまとめると次のようになります。

- ・73歳前後の免許更新時は振り返るチャンス
- ・運転に支障のある病気になるっていないか相互に注意しあう
- ・軽い事故は重大事故の予兆である

「幸せの黄色いレシート活動」への協力をお願いします

「イオン幸せのレシートキャンペーン」にいつも沢山の協力をいただきありがとうございます。



今年に残念なことに新型コロナウイルスの感染が拡大しているため、店頭活動は当面の間中止になりました。しかしイオンモールつくば店舗より一年間の実績により28500円のギフト券(助成金)が届きました。この助成金は、みんなラボ活動費として有効に利用させていただきます。

みんなの使いやすさラボ

豊かな高齢社会を作っていくために「モノの使いやすさ」を高める支援活動をしています

やわらか頭が未来を変える！ 楽しい

居場所 生きがい

みんなの使いやすさラボ Center for Usability and Aging Research

毎月十一日の「幸せの黄色いレシート」の日、今後共ご協力をお願いいたします。(堀川・篠原・星)

みんラボ総会報告

第9回みんラボ総会は3月26日に会員及び関係者31名出席のもと開催されました。2020年度の研究成果がポスターで掲示され、研究内容の解説や参加者との質疑応答が楽しく行われました。総会はオンラインと対面の併用で行われましたが、活動状況の報告や様々な意見が活発に交わされ、無事に終了いたしました。その概要を以下の通り報告いたします。

2020年度活動報告

①みんラボ登録会員について

2021年3月23日時点 234名(男性85名 女性149名)

つくば市を中心に県南地域在住の高齢者(平均年齢75・47歳、56歳、93歳が登録しています)。

※みんラボでは引き続き新規会員さんの募集をしています。お友達をご紹介ください。

②みんラボカフェ

第73回(7/10)ドローンって何?

無人航空機のある生活、社会について考えてみよう! (株)ピット

モータースジャパン 中山慶一氏

※対面

第74回(10/9)ビデオ通話の仕組み オンラインで繋がることを考える 静岡大学 須藤智先生

※対面+オンライン

第75回(11/20)高齢者と運転…自動車運転リハビリってご存じですか? 千葉県立保健医療大学 藤田佳男先生

※対面+オンライン

カフェがらす(2/1)介護の「良いこと」を考える…介護自慢大会とは? 浦和大学 栗延孟先生

※オンラインのみ

③コミュニティ活動

みんラボ広報誌活動

みんラボ四季報第17号…10月1日発行

みんラボ四季報第18号…4月1日発行

「幸せの黄色いレシート」活動

毎月11日がイオンデーです。イオンモールつくばに買い物に行った

らみんラボのボックス「No.16」にレシートの投函をよろしく願っています。

2020年度のメディア報道!

放送大学「ユーザ調査法2020年4月」担当 高橋秀明

第12回「実践研究」

「第16回目の授業」※静岡アクティブシニアラボと共に紹介

「所さんの目がテン!」

日本テレビ2020年10月11日

(日)7:00~7:30「食品パッケージに隠された驚きの技術」

※いずれも放送はすでに終わってしまいましたが、みんラボ事務局に来ていただければ録画をご覧いただけます。視聴をご希望の方は「必ず」事前にみんラボまでご連絡いただき、予約をお願いします。

他に何か「楽しい」「やりがいのある」活動のご提案がありましたらご連絡ください。

④研究成果発表会のポスターを少しでもご紹介

ことばのグループの学習に関する調査

お店で商品を探すときに「看板(サイン)」は役に立つのか?

人と乗り物が「一緒にいる空間」をどちらにとっても快適にするにはどうしたらいいのでしょうか?

人の見た目の印象の影響度に対する相談の効果

生活リズムを整える「おしゃべりロボット」を目指してーケアの専門家の話し方を反映したロボット音声の検証ー

特殊詐欺予防・講習会の開発

「自分は騙されなと思っていますませんか?」のために

「コロナ禍でのみんラボ活動」に関するアンケート調査

●2020年度みんラボカフェの記録

⑤2020年度事務局メンバー紹介

●ラボマネージャー 柴田由起子 (2021年1月着任)

●ラボマネージャー 野崎優子 (2021年3月着任)

●研究員 鷹坂龍太 (たかざき りゅうた) 安久絵里子 (あんく えりこ)

※2020年11月でラボマネージャーの浜崎藍は離任いたしました。

☀️「使いやすい」モノづくりを通して、少しでも良い社会にしていきたいでしょう!! (篠原)

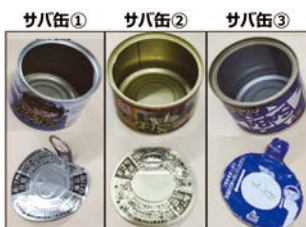


おもしろデザイン発見記！

「サバ缶」の開けやすさ比べ

缶ジュースや缶ビールの飲み口がプルタブになってくしくります。初めの頃はプルタブを本体から切り離していましたが、今は本体から切り離さない形状になったので、道端に落ちているタブを目にすることも殆どなくなりました。

もう一つ、缶に入った食品といえば「缶詰」。その缶詰も缶切りを使用せずに開けることができるようになりました。そこで、スーパーマーケットで売られているプルタブ使用の「サバの水煮缶」に絞って、蓋の開けやすさを比べてみることにしました。



	直径	高さ	本体材質	蓋材質
サバ缶①	7.5cm	5cm	スチール	スチール
サバ缶②	8.5cm	5cm	スチール	アルミニウム
サバ缶③	7.5cm	5cm	スチール	極薄アルミニウム (簡単に剥がせます 「イージーピール」と呼ばれるそうです)

これらの缶詰の蓋を開けたとき体感した感想は、次の通りです。

サバ缶①は、開け始めから指に力を込めて引っ張るためか、完全に蓋が開いた時に中身の煮汁が少し飛び散り

ました。サバ缶②は、①より蓋のサイズが一回り大きいので、タブを引っ張り始める時は力を必要としますが、あけ始めるとスムーズに開きました。サバ缶③は、①と同じサイズですが、②よりもかなり薄いアルミニウムで、シールのように剥がします。①や②に比べるとずっとスムーズに蓋を開けることができました。このように、極薄のアルミニウムをシールのように蓋をしたイージーピール（『簡単に剥がせます』）と呼ばれる缶が最も開けやすいことが分かりました。

切り取った蓋の縁は、①が最も硬い刃で、②は①より薄い刃のようです。さらに、蓋を切り取ったあとの本体の縁に触れてみると大きな違いがありました。スチールやアルミニウム缶の切り口は鋭くガリガリとして、気をつけて触らないと指の皮膚を傷つける恐れがありそうです。しかし、③の極薄アルミニウムのシールを剥がしたあとの本体は、指などを傷つけないように滑らかに処置されており、安全性が高いこともわかりました。

では賞味期限はどうでしょうか。缶切りを使用する缶詰はかなり長期間保存できるといわれますが、極薄アルミニウム・シールの蓋の缶詰も三年間は保存できるようです。現在の生活環境では、三年間日持ちすれば十分ではないでしょうか。蓋を容易に開けることができ、安全性も高いシール蓋の缶詰はまだ多くは市販されていませんが、今後はもっとたくさんの缶詰に利用されるように期待しています。（沼尻）

ハラハラデザイン体験記！

扱いにくいタッチパネルでの注文方式

最近、ファミリーレストランなどへ入ると、店員が注文をとりに来ないケースに出くわすことがよくあります。70～80席もあると思われるレストランでのごと、席について見渡すと、客席の間を動いている店員はたった一人のようです。なかなか注文を取りに来る様子がありません。改めて机の上を見渡すとB5版サイズのタッチパネルが一台おいてあり「ご注文はこちらからお願いします」との案内札。さあ、それからが大変です。タッチパネルをなぜたり、叩いたり、いじくりまわしましたが、どうしても要領を得ません。店員さんと呼ばうにもどこにいるのか姿が見えません。その後も悪戦苦闘すること15分、何とか注文完了にたどり着きましたが、果たして注文が通っているのかどうか、よくわかりません。不安を感じながらさらに待つこと15分、どうにか注文の品が届きました。

その後、食事をしながら、いろいろ考えさせられました。「なんで店員がいないのだろう?」「なぜタッチパネ

ルなんだろう?」。思い当たったことは店側の経費削減対策ではないか、ということでした。このコロナ禍の時期に、お店を続けていくことは厳しいことで



しょう。しかし、このような対応を続けていけば客足はますます遠ざかる気がいたします。私の場合、タッチパネル一つをとっても、①まず仕組みそのものがすぐには理解できない、②メニューのグループ分けが判然とせず、目指す注文の品が見つからない、③文字の大きさが不揃いで見にくい、④指が乾いていてタッチパネルの操作が思うようにいかない、⑤置き台の高さ・傾き等の具合で、外光が反射し、思うように見えない等、戸惑うことが多かったのです。今後は、客がますます高齢化していきます。高齢者に優しくするということはコストがかかることも出てくるでしょう。しかしその辺り、何とか、工夫出来ないものでしょうか。（根岸）



四季報

が置いてあるところ

■市役所・官公庁

つくば市役所・関係部署
つくばみらい市役所
牛久市役所
守谷市役所
阿見町役場

■筑波大学および病院関係

筑波大学
筑波大学附属病院
筑波メディカルセンター病院
筑波記念病院
筑波学園病院

■市・公共団体

つくば市社会福祉協議会
みどりの風(旧つくば市民大学)
つくば市民活動センター
つくば市ふれあいプラザ
阿見町中央公民館
阿見町本郷ふれあいセンター
阿見町君原公民館
阿見町かすみ公民館
阿見町舟島ふれあいセンター
牛久市社会福祉協議会
牛久市シルバー人材センター
牛久市エスカードビル
牛久市生涯学習センター
牛久市ボランティアセンター
牛久市中央図書館

編集者紹介

【みんラボ会員】

石橋、鷺川、篠原、東海林、
沼尻、根岸、星、本田

【筑波大学大学院生】

鍾、岩根、澤田

【教員スタッフ】

原田、葛岡、須藤

【みんラボ事務局】

柴田、野崎、安久、鷹阪

お知らせ

前号の四季報第18号でピットモータースジャパン中山慶一氏の「ドローンって何？無人航空機のある生活、社会について考えてみよう！」の講演録を掲載しましたところ、ご連絡をいただき「今、ドローンはどんな時に使われているか具体的に教えてください」とのご質問がありました。

使われ方のケースは空撮以外にも多岐に上り、具体的に書いていくと、この紙面ではとても書き尽くせません。ですので、インターネットの「#こんなにある空撮以外のドローン活用法15選」(<https://atcl-dsj.com/work/2814>)をぜひご参照いただくことで、回答に代えさせていただきたいと思います。

ドローン活用法にあるタイトルだけを列挙しておきます。その1)太陽光発電所の点検、2)災害救助、3)生態調査、4)報道、5)風力発電所の点検、6)輸送物流、7)インフラ点検、8)広告、9)レースバトル、10)測量、11)住宅、12)農業、13)スポーツ、14)セキュリティ、15)医療。

今後まだまだ活用範囲は広がりを見せることでしょうね。

～着任のご挨拶～

2021年4月よりラボマネージャーとして野崎 優子^{のびき ゆうこ}が着任いたしました。着任の挨拶を掲載しましたのでご覧ください。(安久)

ラボマネージャーをしています野崎優子と申します。身近な「使いやすい」、「使いにくい」を改めて意識しております。何か一つをとっても様々な過程や理由があるのだらうと思いを巡らせてみたりしております。挑戦はドキドキを、創意工夫はワクワクをもたらし、ハツラツと活動する皆さんのお役に立てるよう頑張ります。先生、学生さん、会員の皆さんとの出会いを大切にお仕事をしていきたいと思っておりますのでどうぞよろしくお願いいたします。



それにしても何時までも続くか解らぬコロナ禍の試練に向き合わないを得ない昨今、つい悲観論に傾きがち

「歳を食う」という言葉が好きです。『老る』のではなく『重ねる』でもない、人生カレンダールの主役は自分だと主張しているような力強い語感のせいかも知れません。「老大に新しい芸を教えるのは難しい」とは英国のことわざですが、果たしてそうでしょうか。北斎は七五歳で「富嶽百景」を、若冲は七四歳で「仙人掌群鶏図」を描き、その後も年を食いながら新しい画風を追い続けました。「柔らかな頭」を保持することの大切さを物語るものでしょう。

編集後記

になつてしまいます。そこで注目されるのが「笑いの効用」。福を呼ぶだけでなく、脳を活性化させる働きが大きいとのこと。笑うと自律神経が安定してリラックスし、ストレスを癒す働きが増すこと、そのため、血中酸素も増加、免疫力向上などの効果があるそうです。そう言えば、日本人男性としてゴルフの四大メジャー大会の「マスターズ」を初めて制した松山英樹プロ。これまではどのゴルフ競技でも堅い顔つきだったが、今回は終始「笑み」を絶やさずプレーしており「変わったな」と思うと同時に「笑いの効用」を強く感じました。

(本田 文・写真と)

お問い合わせ

みんなの使いやすさラボ
第19号 10月1日発行

〒305-8572 茨城県つくば市天王台1-1-1 筑波大学人間系(共同研究棟A408)
TEL : 029-879-7351 (受付)月～金9時～17時
FAX : 029-879-7352 e-mail:mado@tsukaiyasusa.jp