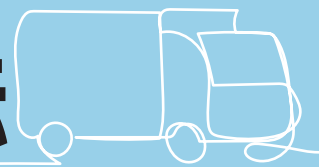




# 心と身体を鍛え、 いつまでも安全運転



ドライバー人生を少しでも長く、安全に運転を続けてもらうために、心や身体の鍛え方を紹介していきます。

## ● 老眼に備える、眼の筋トレ篇 ●

眼には片側に6本の筋肉があり眼球を動かしています。老眼の進行と共にあまり眼球を動かさなくなるので、この筋肉が衰えてしまうのです。そこで、視野に関わるレベル低下を抑え、安全運転を続けるために、無理のない範囲で眼の筋トレを行ってみましょう。



### 筋トレ①

- 眼球だけを左右、上下、斜め右上下、斜め左上下と動かし、それぞれの位置で止めて3秒キープ。
- 最後にぐるっと1周(右回し、左回し)させるように眼球を動かします。
- 目を動かさず筋肉のストレッチになります。

### 筋トレ②

- 両手の人さし指を顔の前後に立てピントを合わせます。
- 指の間隔は、片方の腕をしっかり伸ばすくらいで。
- 寄り目で近い指と遠い指、交互にピントを合わせます。
- その際、ピントを合わせていない方の指が、2本に見えるよう意識することで、効果的なトレーニングになります。

## 「眼の衰えは40代から加速」

人は情報の80%以上を「見る」ことで得ており、クルマの運転に関しては90%以上ともいわれています。加齢(高齢化)と共に進むのが老眼(老視)です。老眼はフォーカスを調整する毛様体筋と水晶体の動きが、老化によって悪くなった結果起こるものです。

このような視力調整能力は40代を過ぎたあたりから衰えが加速するといわれています。これには個人差があるので一概にはいえませんが、遅かれ早かれほとんどの人が老眼になるのです。

## 「危険回避に重要な周辺視野も低下」

運転中、メーターに視線を落としても、「ピントが合うまでに時間がかかる」。ナビやその他の機器の「視認が辛い」。これらは全て老眼によるものです。

特に危険なのは、近くの機器を見て操作し、前方に視線を移した時にピントを合わせるのに時間がかかってしまうことです。自分ではちゃんと見えているつもりでも、視線以外の周囲の状況の認識に時間がかかっています。

集中して見ている視線の周囲を「周辺視野」といいます。運転中は、周辺視野の情報をしっかりと捉え、異常に気づいた場合は素早く視線を移して情報を処理し、事故回避につなげています。普段、何気なく行うこうしたことも、加齢と共にレベルが落ちていきます。

松田 秀士 (まつだ ひでし)

1954年生まれ。浄土真宗本願寺派 僧侶。北野武氏の運転手から28歳でプロレーサーを目指し、ツーリングカーからフォーミュラカーまであらゆるカテゴリーで活躍。94年、念願のINDY500に参戦。96年には当時日本人最高位となる8位でフィニッシュを果たす。現在も現役レーサー。日本カー・オブ・ザ・イヤーとワールド・カー・オブ・ザ・イヤーの両選考委員も務め、自動車評論家としても活躍中。