

“シニアが元気”は
イイことだ！



NPO法人

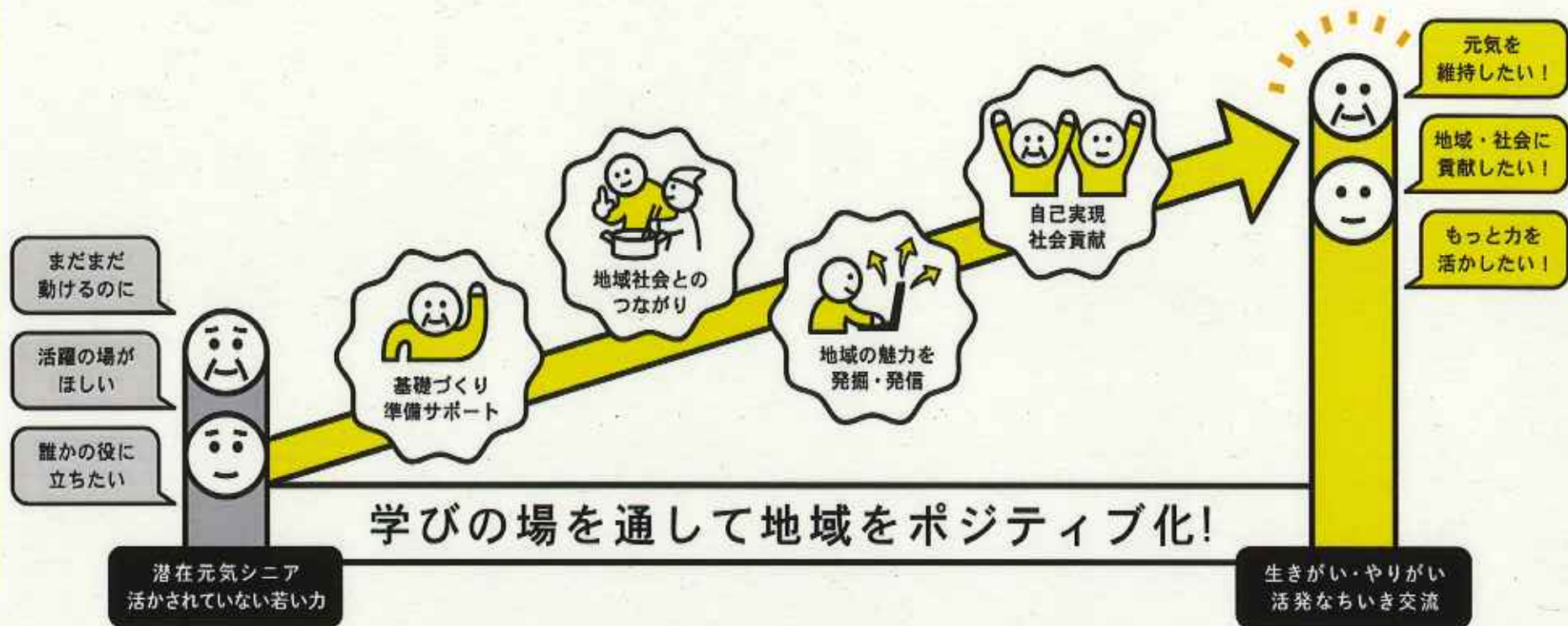
ちいきの学校



ドラさぼ

ドライブ継続サポートフィットネス

NPO法人ちいきの学校



シニアにも若者にも、まだ見ぬチカラがちいきにある!



ドラさば

ドライブ継続サポートフィットネス

NPO法人ちいきの学校

8つのカテゴリー



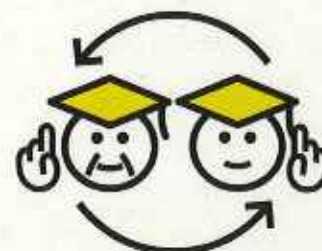
セルけあ



ドラさぼ



ちいすけ



しろと先生



デザイン室



ダレでもライター
生きがいづくり



めぐるちいき
地域活性



くらしとSDGs
啓蒙・啓発





ドラさぼ



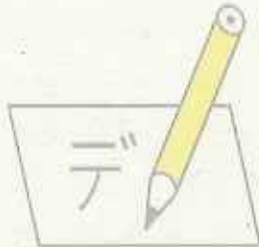
セルけあ



ちいすけ



しろうと先生



デザイン室



ダレでもライター

株式会社いづくり



めぐるちいき

株式会社



くらしとSDGs

社団法人



ドラさぼ ドライブ継続サポートフィットネス

NPO法人ちいきの学校

なぜ取り組みを始めたのか？

「子どもに返納しろと言われてるけど・・・」

「運転に不安はある・・・」

「運転できないと生活できないよ」

「免許更新が不安」



<運動機能>

⇒柔軟性・筋力

⇒バランス力

⇒反射・姿勢

<認知機能>

⇒状況判断

空間認識

集中力

注意力

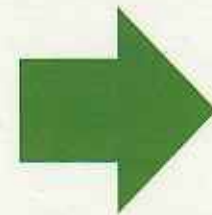


ドラさぼ とは？

運転継続のために、運動を
通して認知機能と
運動機能の維持・向上を
サポートする



ドライブ継続サポート
フィットネス



ドラさぼ



協働の効果



ドラさば

ドライブ継続サポートフィットネス

NPO法人ちいきの学校

1) 専門性の高い講師



プロトレーナー



運転適性検査指導員



2) 効果測定 (体力)



立ち上がり
テスト

<筋力>



長座体前屈
テスト

<柔軟>



モトタイル
テスト

<反射・バランス>



2) 効果測定 (認知)



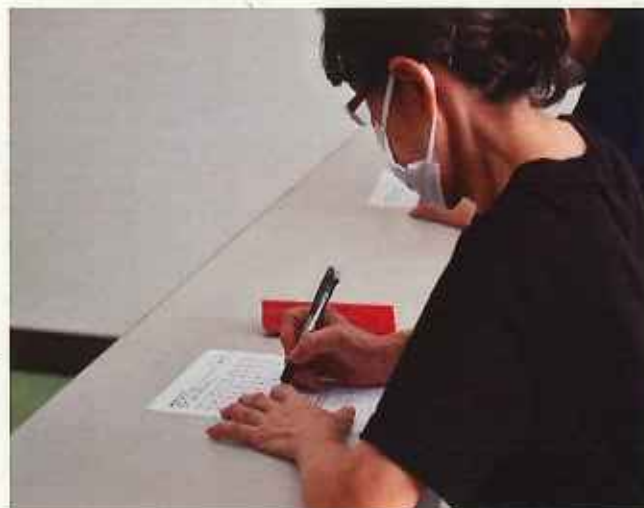
ドラさば 適性検査2 名前 _____

左と右が同じかどうかを見分ける検査です。
同じなら○、違ったら×を書きましょう！ (制限時間2分)

【見本】 ○ 456 ○ 456
 ⊗ 000 × 000

- | | |
|------------------|--------------------|
| ① 78053 78503 | ⑭ 内内内内内 内内内内内 |
| ② あわめさよ あわぬさよ | ⑮ 週刊政治経済 週刊政治経済 |
| ③ ○○○○○ ○○○○○ | ⑯ ○△□□△ ○△□□△ |
| ④ 大日本商事 大日本商事 | ⑰ ニューヨーク ニューヨーク |
| ⑤ □○△□○ □○△□○ | ⑱ 086969 086996 |
| ⑥ ユワナニユ ユワナニユ | ⑲ 左折禁止標識 右折禁止標識 |
| ⑦ 日田日田日 日田日田日 | ⑳ 日○□□□ 日○□□□ |
| ⑧ 牛乳販売店 牛乳販売店 | ㉑ 135796 135796 |
| ⑨ 96576 96567 | ㉒ めきさゆえは めきさゆえは |
| ⑩ ○△△○○ ○△△○○ | ㉓ △△○□△ △△○□△ |
| ⑪ ○○○○○ ○○○○○ | ㉔ 362473 364273 |
| ⑫ ぱびぶべぱ ぱびぶべぱ | ㉕ ○△△□□ ○△△□□ |
| ⑬ 81594 81594 | ㉖ 冷凍食品倉庫 冷凍食品倉庫 |
| ⑭ △日○日 △日○日 | ㉗ ○○○○○ ○○○○○ |
| ⑮ 利根川流域 利根川流域 | ㉘ ケイヨニヤハ ケイヨニヤハ |
| ⑯ 46896 46869 | ㉙ 内内○△△ 内内○△△ |
| ⑰ 旅館ホテル 旅館ホテル | ㉚ 飲酒運転禁止 飲酒運転禁止 |
| ⑱ 四口□□□ 四口□□□ | ㉛ 837162 837162 |
| ⑲ ○△○□△ ○△○□△ | ㉜ △○□△□ △○□△□ |
| ⑳ チヌシユキ チヌシヨキ | ㉝ やけはよめら やけはよめら |
| ㉑ 日田○田 日田○田 | ㉞ 069096 069069 |
| ㉒ 90619 90619 | ㉟ ○○△△△ ○○△△△ |
| ㉓ ○○△△△ ○○△△△ | ㊱ 日本国有鉄道 日本国有鉄道 |
| ㉔ 緯度観測所 緯度観測所 | ㊲ 内○□□□ 内○□□□ |
| ㉕ あかさな あかさな | ㊳ サヤナケヲヨ サヤナケヲヨ |

合計 _____ 個 



認知テスト

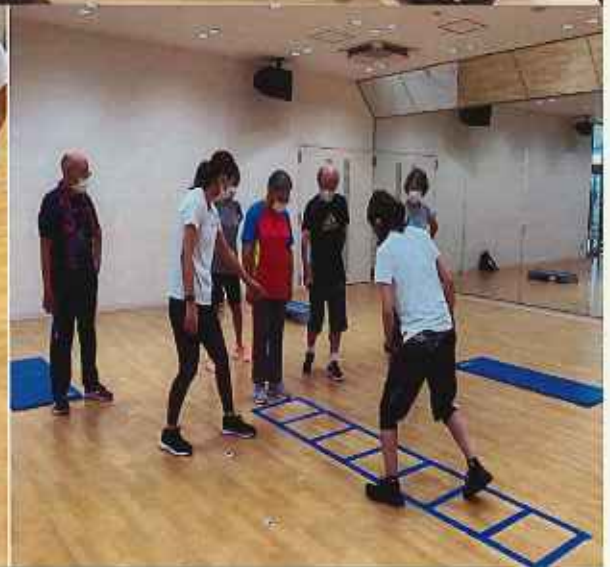
<状況判断・注意力>



ドラさば

ドライブ継続サポートフィットネス

NPO法人ちいきの学校



ドラさぼ

ドライブ継続サポートフィットネス

NPO法人ちいきの学校

3) これまでの成果

体カテスト：15名中9名

認知テスト：15名中10名が**向上**

第1回体カテスト 総合評価		第1回認知テスト 総合評価	
初回	最終	初回	最終
B	B	C	B
C	B	C	C
B	A	C	C
C	B	C	C
A	A	C	B
A	A	C	A
C	A	C	B
A	A	B	A
A	A	B	A

第2回体カテスト 総合評価		第2回認知テスト 総合評価	
初回	最終	初回	最終
C	A	C	C
B	B	C	A
B	A	B	B
D	C	D	C
C	B	C	B
C	B	C	A

満足度評価

98%

