



～ 転倒を予防しよう編 ～

みなさんこんにちは！今回は冬道の転倒予防についてお話したいと思います。気温の低下や路面状況により、冬は転倒が発生しやすい時期です。特に雪の降り始めは体も慣れておらず転倒しやすくなるため、怪我なく安全に冬を乗り切れるよう対策をしていきましょう。

◆データでみる転倒

東京消防庁のデータによると、2015～2019年の5年間で高齢者の救急搬送の82.1%は転倒が原因でした。2019年の国民生活基礎調査では介護が必要になった主な原因として「転倒・骨折」は12.0～15.1%で、要支援・要介護者共に第3位となっています。寒い日や冬に転倒の発生率と骨折は高い傾向にあり、特に足の骨折の8割近くは入院が必要な重症になるといわれています。

◆危険な場所を見極める

転倒予防のためには身体機能を維持・改善することがもちろん大切ですが、冬道では特にどこに危険があるかを知り、見極めることが重要になってきます。

環境上の問題

- ・氷路面、ブラックアイスバーン
- ・氷の上の積雪
- ・歩道の傾斜や坂
- ・マンホールや網、ペイント（横断歩道、白線など）の上
- ・除雪車の通過したあと（わだち、圧雪）

歩行者側の問題

- ・歩き方
- ・靴底の素材や形状
- ・杖の使い方
- ・路面への対応
（屋外とスーパーなどの店舗内）
- ・靴底及び杖の雪の付着状態

一見濡れているだけの道路でも凍ってブラックアイスバーンとなっており、夜間は見分けにくくなります。凍結路面の上に雪が積もり、見えにくい場合もあります。マンホールなどの金属やペイント上は道路よりもすべることがあります。除雪車が通過した後もわだちや圧雪となっているので油断はできません。

一方で店舗の入り口付近などはすべりやすくなっており、注意して歩き方を変えないと転んでしまいます。また靴底に雪が付着したままタイルの店舗内を歩くと、非常にすべって危険です。

◆冬道は「ペンギン歩き」

①少し前屈みで重心を前におき、足元を見る

体の重心を安定させ、路面の状況に注意します。

②足の裏全体をつけてしっかり体重をかける

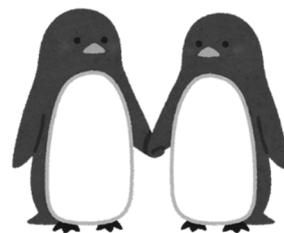
着地面積を大きくしてしっかり安定させます。摩擦も利用。

③歩幅は小さくすり足気味で

歩幅を大きくしようと足を高く上げると、体の揺れが大きくなります。勢いよく着地するとすべってしまうので、ゆっくり垂直に足をおろします。

④足を横に開いて歩く

左右の足の幅が狭いと、体の土台が小さくなり不安定になってしまいます。



焦って急いだり、携帯電話など他のことに夢中になっていると、注意が薄れ転びやすくなります。また、速く歩くほど体は不安定になるので、時間に余裕をもってゆっくり歩きましょう。横断歩道などで止まった状態から歩き始める時や、途中で急ぎ足になったり、急に速度を遅くするなど、急激に歩く速度を変えた場合にも転びやすくなるので注意が必要です。

◆安全な服装

①なるべく帽子と手袋を着用

万が一転んでしまった時でも、緩衝材となって大けがを防いでくれます。

②鞆はリュックかショルダーバッグがオススメ

荷物の重みが体に近い方が安定します。両手があくのでとっさの時に何かにつかまったり支えることができます。両手があくとバランスもとりやすくなります。

③厚着よりも軽くて暖かい素材を選ぶ

寒いと体が固くなって本来の動きができません。着ぶくれすると体の動きが妨げられてしまうので、軽くて暖かい素材を選びましょう。



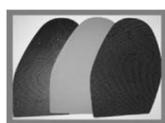
冷やさないために濡れない・濡れてもすぐ乾かすこともポイント

◆靴の選び方

ポイントは 靴底 防水(寒) 靴の長さ

柔らかいゴムを使った靴底や滑り止め材が混ざった靴底は路面に対する接着力が強く、ヤスリのように路面の表面もひっかくのでおすすめです。深いギザギザ模様の溝がついている靴底も路面に対するグリップ力が強くなります。

反対に靴底が固いとつるつる路面ですべります。溝に雪が詰まってもすべりやすくなるので注意が必要です。金属ピンや金具がついた靴は固い雪や氷をひっかいてくれますが、フロアカーペットの上を歩くと金具が引っかかってつまづいたり、タイル等の床ではすべりやすいのでしっかり使い分けましょう。



貼ったり取り付けるタイプのすべりどめもあります



気を付けなければいけない靴底



夏靴底



サンダル



簡易スパイク

転倒や要介護状態を予防するため、ふれあい健康センターでは理学療法士監修の簡単な体操を行う教室も開催しています。介護予防事業に参加してみたいなど、介護予防に関して気になることがあれば剣淵町地域包括支援センターまでご相談ください。

「元気はつらつくらぶ」 毎週金曜日 10:00 ~ 11:00

「しゃきっと体操くらぶ」 毎週金曜日 13:30 ~ 14:30

剣淵町地域包括支援センター TEL 34 - 3955 (ふれあい健康センター内)