

健康長寿講座

～冬道の転倒予防～



みなさんこんにちは！いよいよ積雪期となりました。雪が降り始めの12月は環境の変化に慣れていないこともあります。また、1年で最も転倒による事故が多いとされています。救急搬送される事故の原因も、転倒が6～7割を占め最も多くなっています。また、70歳以上に多く発生し、3割以上が入院を必要とする大きなかぎれに繋がっています。

安全に冬を乗り切り、雪解けから元気に活動できるよう、ポイントをおさえて転倒を予防していきましょう。

参考 東京消防庁 救急搬送データからみる日常生活の事故（令和5年）令和6年10月作成
ウインターライフ推薦協議会

1. 冬道で転ばないためのポイント

- ①身体機能を維持（必要があれば改善）する。
- ②どこに危険があるか知り、それに合わせた歩き方をする。
- ③服装や道具を工夫する。

雪道の歩き方：ペンギン歩き



- 軽く膝を曲げて前屈みになり、足元を見る。
- 足の裏全体をつけて、しっかり体重をかける。
- 歩幅は小さく、ゆっくり垂直に足を下ろす。
- 左右の足の幅はあまり狭めない。
- 時間と心に余裕をもって歩く。



横断歩道など止まった状態から歩き始める時や急ぎ足になるなど、途中で急に速度を変えた場合も転びやすくなります。

①はもちろんですが、冬は特に②が重要です！

危険が潜む場所

- ・氷路面、ブラックアイスバーン
- ・氷路面の上の新雪
- ・歩道の傾斜や坂（見えにくい！）
- ・マンホールや排水溝の網
- ・横断歩道の白線やペイント
- ・除雪車の通過後（わだち、圧雪）
- ・建物の入り口付近

注意

夜になると路面が変化して凍結することも。日中は雪が反射して見にくく、夜は氷路面が分かりにくい。

2. 服装や靴の工夫



なるべく帽子や手袋を着用

万が一転んでも緩衝材となり、大けがを防ぐことができます。



鞄はリュックかショルダーバッグがオススメ

荷物が体に近い方が安定します。両手があくとバランスがとりやすく、何かにつかまること支えることができます。

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しまうように動けません。着ぶくれしても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。



深い溝やギザギザ模様の溝がある



滑り止め材入りの靴底



柔らかいゴムの底

防水性で、雪が中に入らないよう、高さがある

転ばないためには、筋力やバランス能力など身体機能を維持することも必要です。ふれあい健康センターでは、理学療法士監修の体操教室も開催しています。身体・運動方法に関することなど何でもご相談ください。

「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」 每週金曜日 13:30 ~ 14:30

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

