



みなさんこんにちは！ ついに寒い冬が到来しました。冬は雪や氷により、夏の何倍も転倒しやすいと言われています。また筋肉が固くなって本来の動きができず、転倒しやすく大きなケガにも繋がりがやすいです。転倒によるケガを防ぎ、元気に冬をのりきりましょう。

## ◆転倒しやすい場所を確認！

## すべりやすい場所



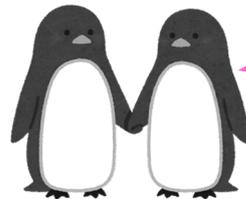
- ・氷の上の積雪
- ・ブラックアイスバーン
- ・除雪車が通過した後（圧雪やわだち）
- ・マンホールや網
- ・ペイントの上（横断歩道の白線など）



転倒を予防するためには、どこに危険があるのかを見極めることが最も重要です。同じ場所でも時間帯によって路面の状況や見えやすさが変わります。靴底の素材や形状によってもすべりやすさが大きく変わります。靴底に雪が付着したままや、滑り止めのスパイクをつけたままスーパーなどの店舗内（タイルや絨毯<sup>じゅうたん</sup>）に入ると、かえって危険な場合もあるので、路面に合わせて対応する必要があります。

## ◆雪道はペンギン歩き！

- 少し前屈みで腰を落とし、足元を見る
- 足の裏全体をつけて、しっかり体重をかける
- 歩幅は小さくすり足気味に
- 余裕をもってゆっくり歩く



詳しく知りたい方は  
ご相談くださいね

他にも横断歩道などで止まった状態から歩き始める時や、歩いている途中で急ぎ足になったり、反対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。

## ◆安全な服装と靴を身に付けよう！

- なるべく帽子と手袋を着用
- かばんはリュックかショルダーバッグがおすすめ
- 厚着よりも軽くて暖かい素材を選ぶ



着ぶくれしないように心がけましょう！

雪が入らない  
防水（寒）



柔らかいゴム底  
深いギザギザの溝がある  
すべり止め材入りの靴底

剣淵町地域包括支援センターでは、ふれあい健康センター内で理学療法士監修の自宅でもできる簡単な体操を行う教室を開催しています。転倒しないよう筋力などを維持したい、痛みなど体に気になることがある、介護が必要になってきたけれどもどうしたらよいかわからない等、何でもご相談ください。

「元気はつらつクラブ」 毎週金曜日 10:00 ～ 11:00

「しゃきっと体操クラブ」 毎週金曜日 13:30 ～ 14:30

