

皆さん、1年の間で転倒事故が多いのはいつかご存知ですか？ 想像がつく方もいらっしゃると思いますが、2月が最も多く、積雪や路面の凍結などが原因となっているということです。そこで今回は『備えよう、転ばぬ先の杖！』と題して、冬の転倒予防対策に関するお話です。

### ★ 冬場に滑りやすくなる場所

まず、滑り易くなる場所は、どのようなところになるのかご紹介します。

#### ① 雪(バスやタクシー乗場.等)

踏み固められた雪のことで、表面のみ凍ってツルツルとした光沢ができ、大変滑り易い状態となります。圧雪は、降雪が1cm以上あり雪が降った後早い時間(おおよそ24時間以内)に形成されます。

#### ② アイスバーン

氷のようになった路面のことで、透明またはは黒く見え、非常に滑り易い状態となります。前日の最高気温が0℃未満の場合に出来やすい路面凍結現象です。

#### ③ 横断歩道の白線の上

白線部は、乾いているように見えても薄い氷膜が出来て、滑り易くなっている時もあります。

#### ④ 車の出入口のある歩道

出入りする車のタイヤで路面上の氷が磨かれ滑り易くなります。

#### ⑤ 坂道

坂道は、上るときよりも、下るときの方が、滑って転び易くなるため注意が必要です。

#### ⑥ ロードヒーティングの切れ目

雪や氷が解けず段差が出来ていたり、部分的に滑り易い状態となることがあります。

### ★ 積雪や路面凍結時の歩き方

次は、歩き方の注意点についてです。

#### ① 小さな歩幅で歩こう！

歩幅を小さくし、そろそろと歩く“ペンギン歩き”がお勧めです。身体の揺れが小さくなり転びにくくなります。

#### ② 靴の裏全体を路面につける！

身体の重心をやや前に置き、出来るだけ靴の裏全体を路面につける気持ちで歩きましょう。

#### ③ 適した靴を選ぶ！

靴底に滑り止め剤が入っている物や、ピン・金具付きの物、溝の深いものなどがお勧めです。

### ★ 最後に

今季は、特に西日本に雪が降る日が多くなっています。日頃から天気予報に気を配り、寒波が予想されている場合には、滑り易い場所に融雪剤の散布を行う等の対応もおこなしましょう。また、時間に余裕を持って動き、不必要な外出を控える等の判断も時には必要です。

『備えあれば憂いなし！』まずは日頃から運動や活動を取り入れて、身体機能を維持していくことも大切です！