

## 雪道での転倒事故にご注意を



- 人や車の通行が多い場所
- ・横断歩道（信号待ちをする停止位置）
  - ・車が通過する歩道
  - ・バス等の乗降場所
  - ・お店等の出入り口やタイヤ張りの濡れた床
  - ・その他、歩道や道路の傾斜部分や除雪直後の路面等

### 滑りやすい場所を知る

冬になると外は積雪や路面が凍結し足元が悪くなり、寒さ対策で衣類を重ね着して生活することで動きにくさも加わることから、外や家の中でも転倒しやすくなるため特に注意が必要です。

転倒事故には内的要因（筋力低下や疾患、薬の副作用によるふらつき等）と外的要因（段差や履物、滑りやすい場所等）等ありますが、今回は雪道等の屋外で転倒を予防するためにはどのようなことに気を付けたらよいかお伝えします。

### 靴・履き物を見直す



- 雪道に適した靴
- ・滑りにくい：靴底が滑りにくくなっていること
  - ・濡れない：水に濡れても靴の中にしみこまないこと
  - ・暖かい：靴の中がいつも暖かいこと
  - ・《ピン・金具付きの靴底》
  - ・メリット：固い氷を強くひっかき滑りにくい
  - ・デメリット：じゅつたん上では金具が引っ掛かり、タイヤ等の床では滑りやすい
  - ・《深い溝のある靴底》
  - ・メリット：路面に対するグリップ力が強い
  - ・デメリット：溝に雪が詰まると滑りやすい。つるつる路面では滑りやすいものもある
  - ・《軟らかいゴム底・滑り止め材入りゴム底》
  - ・軟らかいゴムを使った靴底は、路面に対する吸着力が強いので滑りにくい。また、滑り止め材が混ざっている靴底は、ヤスリのように路面をひっかくため滑りにくい
  - ※転ばぬ先の靴底選びですが、あらゆる路面に対応できる滑らない靴はありません。靴底の違った冬靴を2足程度持ち、路面に合わせて履き替えることで靴底の劣化や消耗を和らげます。

### 滑らない歩き方を知る



- ①小さな歩幅で歩く
  - ・幅が大きいと足を高く上げなければならず、重心移動（体の揺れ）が大きくなり転倒しやすくなります。滑りやすい所では、基本的には小さな歩幅で歩きましょう。細い道を歩く時は、自然に両足の左右の幅は適度に離れている方が良いでしょう。（20cm前後）
- ②靴の裏全体をつけて歩く
  - ・重心を前におき、できるだけ靴裏全体を路面につける気持ちで歩きましょう。道路の表面が氷状の「つるつる路面」では、小さな歩幅で靴裏全体をつけて歩く「すり足」のような歩き方が有効です。ただし、完全に地面を擦り

ながら歩くつまづきの原因になるので、軽く足を浮かせて歩きましょう。

③急がずに焦らずに余裕をもって歩く

歩き方を理解したつもりでも、急いでいる時は忘れがちです。怪我をせず冬を過ごすためには、冬は夏よりも移動に時間が掛かることは仕方ないと思つて「余裕をもって」行動し、「急がず焦らず」に歩きましょう。「余裕をもって歩く」ことで、しっかりと「滑りそうな道」を見分けながら歩くことができます。滑りそうな道を見分け、危なそうな場所には近づかないことも、転倒しないためには非常に重要です。また、いわゆる「ながら歩き」は、周囲や路面に対する注意力が薄れがちになりますので、十分に注意しましょう。

急がず焦らず  
余裕をもって

ながら歩きは  
あぶない!

両手をふさがず  
軽く足を浮かせる