

健康管理ニュース

2026年2月号

備えよう、転ばぬ先の杖！

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をします。

◆冬場に滑りやすくなる場所

まず、滑りやす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圧雪（バスやタクシーの乗り場など）

踏み固められた雪のことで、表面のみ凍ってつるつるとした光沢ができ、大変滑りやすい状態となります。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、透明又は黒く見え、非常に滑りやすい状態となります。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、滑りやすくなっている場合があります。

④車の出入り口のある歩道

出入りする車のタイヤで路面上の氷が磨かれ滑りやすくなります。

⑤坂道

坂道は、上るときよりも下るときのほうが、滑って転びやす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

雪や氷がとけず段差が出来ていたり、部分的に滑りやす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」がオススメです。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ものや、ピン・金具付きのもの、溝の深いものなどがオススメです。

◆最後に

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、滑りやすい場所に融雪剤の散布を行うなどの対応もしておきましょう。また、時間に余裕を持って動き、場合によっては、不必要な外出を控えるなどの判断も時には必要です。

「備えあって憂いなし」、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ね。

以上