

転ばない
おしゃれ
ます。

つるつる路面で
転ばない
ために

転ぶやけで転ばないための
最新情報が満載!

保存版



発行元／さっぽろインターライフ推進協議会

はじめに

札幌をはじめとして北海道内の都市部では、スパイクタイヤ使用禁止以降、歩行者転倒事故が急増し社会問題化しています。特に、高齢者の転倒は大ケガにつながるケースが多いことが報告されており、今後一層の高齢化社会の進展を前に、冬の歩行者転倒事故対策は、北海道のみならず雪国共通の大きな課題と言えます。

雪に不慣れな道外・海外観光客はもちろんのこと、雪に慣れているはずの地元住民も多く転倒しているのが実状です。

歩行者自らが転倒予防の意識を高め、靴や服装、歩き方や転びにくい体づくりなどに注意していくことが、雪みちでのケガを防ぐことにつながっていきます。

さっぽろウインターライフ推進協議会では、雪みちの転倒事故防止に役立つ情報をまとめたビデオを配布しています。さらに、ホームページでも詳しく紹介しています。雪みちを安全に歩くコツをつかんで、転倒予防にお役立てください。



「ころばんっ」ビデオ



市民向け・観光向けパンフレット

ホームページ < <http://tsurutsuru.jp/> >

目 次

コツ・その1 P1

雪みち歩行による転倒事故の現状を知るの巻

- 雪みちでの歩行者転倒事故の現状 1~2

コツ・その2 P3

雪みちの歩き方の巻

- 雪みちの歩き方の基本 3~4
- 滑りにくい靴底を選ぶ! 5~6

コツ・その3 P7

転びやすい場所・行動の巻

- こんな場所は要注意! 7~10
- こんな人は要注意! 11~12

コツ・その4 P13

衝撃吸収・転倒防止用具の紹介の巻

- ケガを予防・転倒防止グッズで雪みちも安心 13~14

コツ・その5 P15

転倒予防のためのお手軽運動の巻

- はじめに 15
- 柔軟編 16~17
- 体力づくり編 18~25



雪みちでの歩行者転倒事故の現状

ひと冬に1,000人以上が救急搬送されることも!

札幌市では平成16年12月1日から平成17年3月末の期間、この10年間では最も多い、1,009人が転倒事故で救急搬送されました。この搬送された人は、雪みちで転んでいる人の氷山の一角でしかないと思われます。

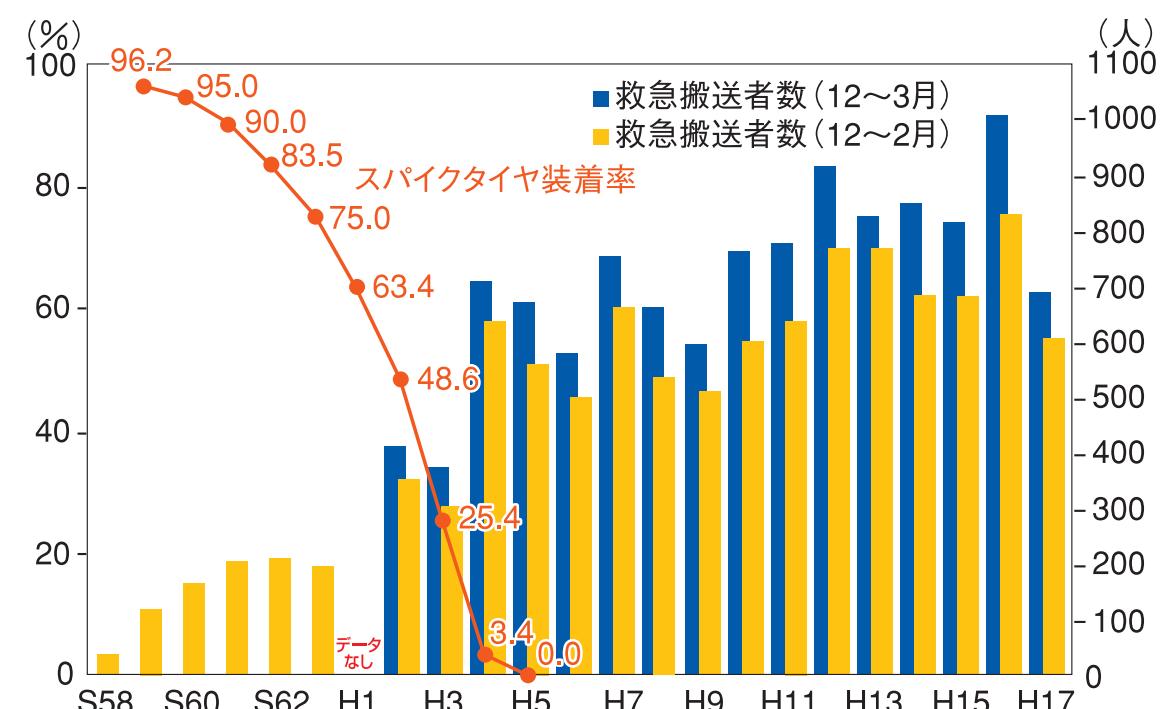
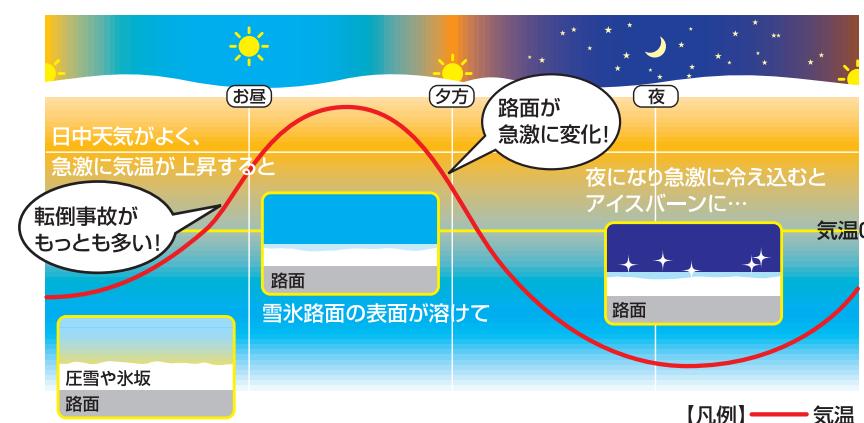


図 札幌市における冬期歩行者転倒事故による救急搬送者数とスパイクタイヤ装着率の推移
(札幌市消防局資料による)

ひと口メモ

- 厳しい冷え込みの時よりも、
-2°C前後の時につるつる路面ができやすくなります。
- 朝9時～10時の時間帯や急激に冷え込む夕方5時以降の時間帯は、転倒事故が多いので注意が必要です。



高齢者の転倒事故は重症につながるケースが多く深刻化。

転倒事故は年齢が高くなるほど発生割合が高くなっています。

また、年齢が高くなるほど重症となる割合が増え、大ケガにつながる傾向にあります。

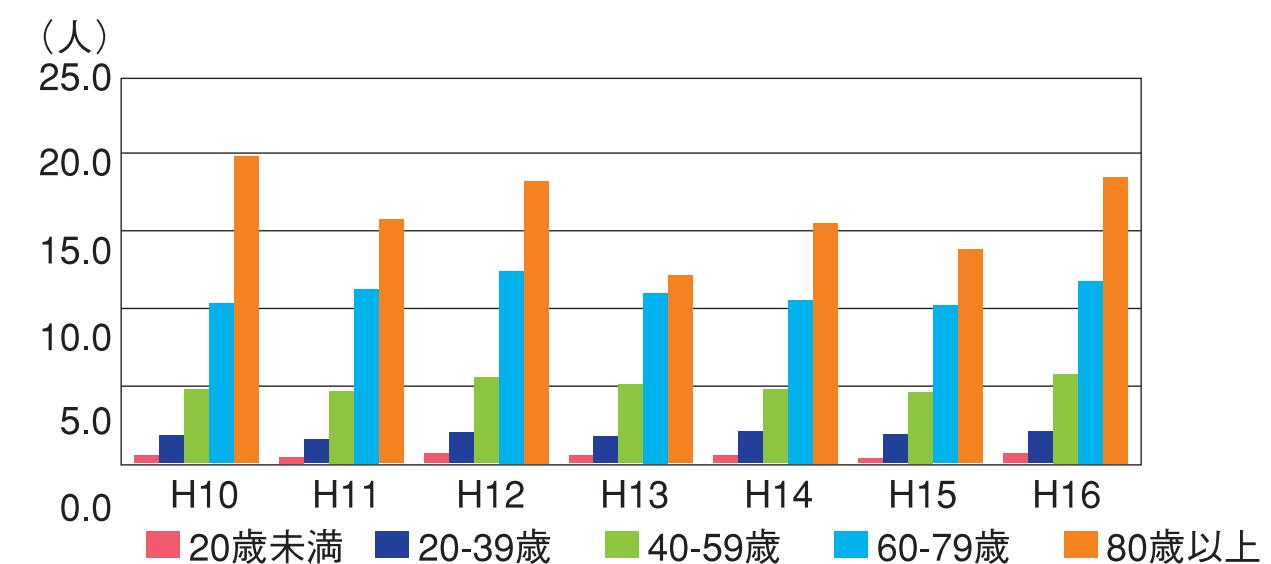


図 人口1万人あたりの転倒事故による年齢別救急搬送者数の推移(札幌市消防局資料による)

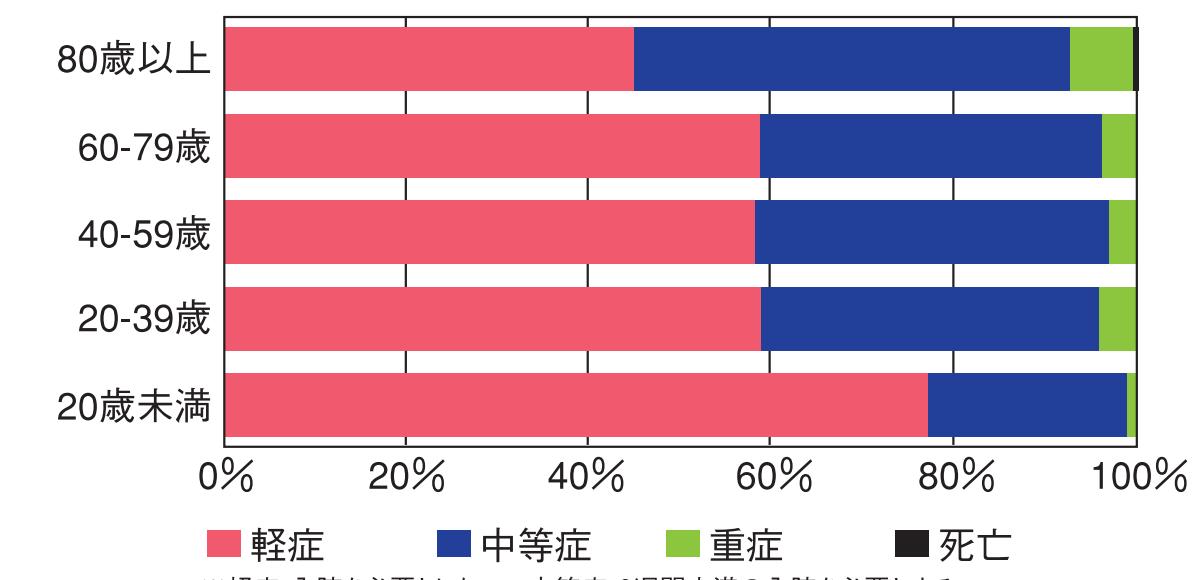


図 年齢別の転倒事故によるケガの程度(H8～H17累計)(札幌市消防局資料による)

雪みちの歩き方の基本

雪のない道と滑りやすい雪みち。同じ歩き方をしていては、どうしても転んでしまいます。

ポイントをおさえて、つるつる路面でも転びにくい歩き方をマスターしましょう！

小さな歩幅で歩く

歩幅が大きいと足を高く上げなければなりません。そうすると、重心移動(体の揺れ)が大きくなり、転倒しやすくなります。

細い道を歩くときには、自然に両足の左右の幅が狭くなりますが、左右の幅については適度に離れているほうが良いでしょう(20cm前後)。

靴の裏全体をつけて歩く

雪みちを歩くときは、重心を前におき、できるだけ足の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、(1)小さな歩幅で、(2)足の裏全体をつけて歩く「すり足」のような歩き方が有効です。



急がず、焦らず、ゆっくり歩く

いくら歩き方を理解したつもりでも、急いでいる時は忘れがちになります。ケガをしないで楽しい冬を過ごすためには、冬は夏より移動に時間がかかるので「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ることも、転倒しないためには非常に重要です。



また、急いでいなくても、携帯電話で話しに夢中になっているときなど、路面に対する注意力が薄れたときは転倒しやすくなります。注意しましょう。



ひと口メモ

大きな交差点などにある砂箱には、つるつる路面を滑りにくくするための砂が入っています。歩行者のみなさんが自由に利用できるように設置されています。ぜひ活用してみましょう。

〈使用方法〉
①「砂袋」を取り出す。
②砂をまく。
③空袋を入れる。



滑りにくい靴底を選ぶ！

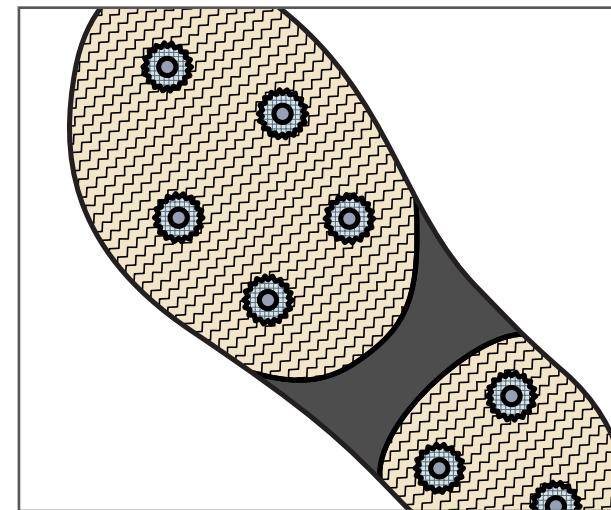
雪みちには、ピン・金具付き、深い溝のある靴底がおすすめですが、さまざまな路面に有効な柔らかいゴム底や滑り止め材入りのゴム底も持っていると便利です。

【ピン・金具付きの底】

先の尖った金属のピンや金具が靴底についており、固い氷を強くひっかき突き刺します。

注意

じゅうたん等の上を歩くと金具がひっかかってつまづいたり、地下街や建物内のタイル等の床では滑りやすい。

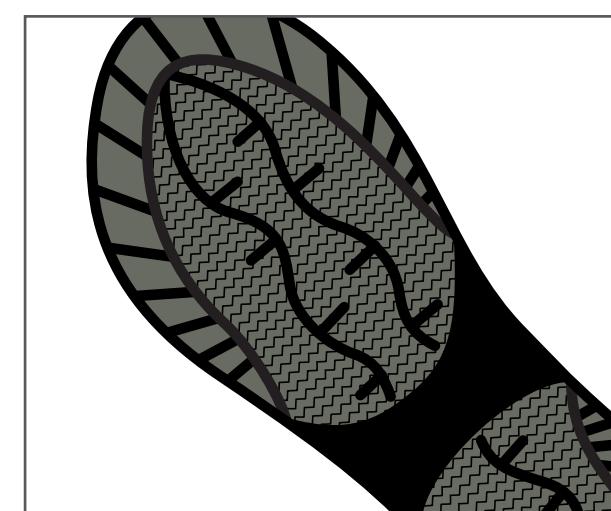


【深い溝のある底】

深いギザギザ模様の溝がついている靴底は、路面に対するグリップ力が強いので滑りにくくなっています。

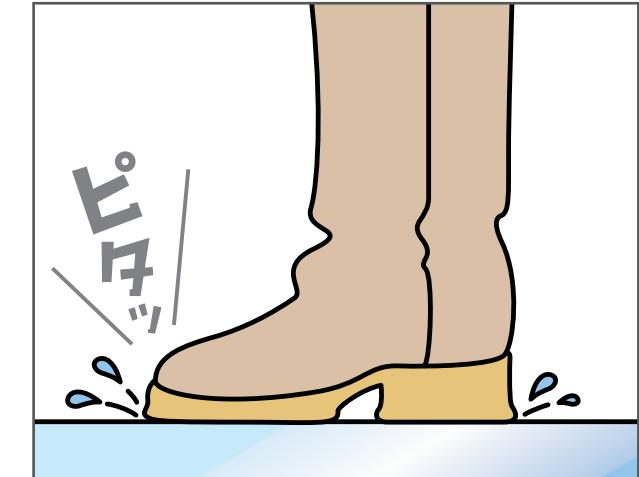
注意

溝に雪がつまると滑りやすくなる。



【柔らかいゴム底】

柔らかいゴムを使った靴底は、路面に対する接着力が強いので滑りにくくなっています。



【滑り止め材入りのゴム底】

滑り止め材が混ざっている靴底は、ヤスリのように路面の表面をひっかくので滑りにくくなっています。



冬靴を買う時は、お店の人間に聞こう！

あらゆる路面に対応できる万能な靴底はありません。冬靴を買う時は、自分がよく歩く路面状況について、お店の人人に詳しく話しアドバイスをもらいましょう。

ひと口メモ

靴底は使用するたびに、劣化、消耗するのでチェックしましょう。また、毎日靴を履き替えることで、消耗を和らげることができます。路面に合わせて靴底の違った靴を2~3足持つのも良いでしょう。

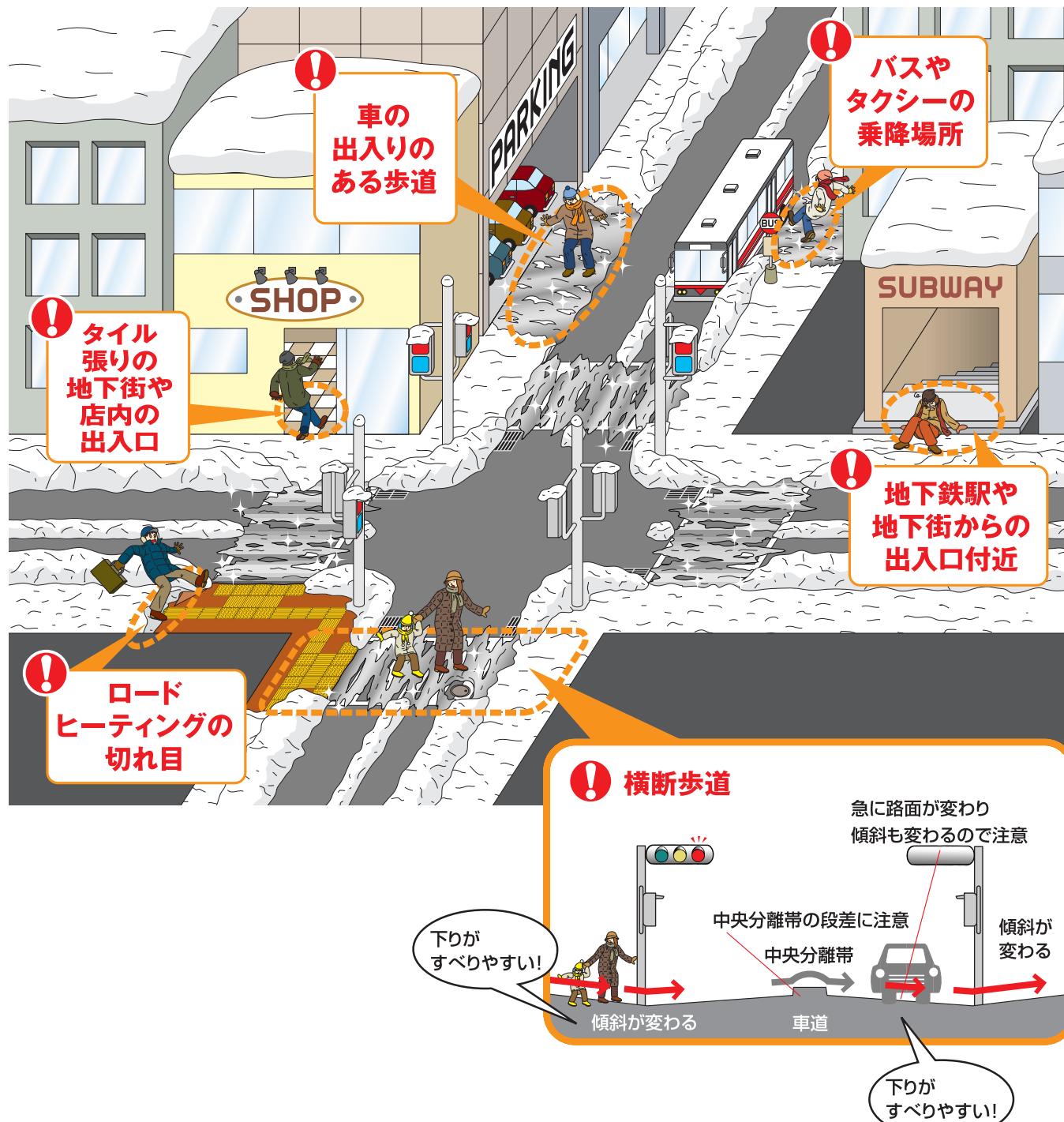
おまかせください。



*靴底について詳しく知りたい方は、最寄りの靴販売店へお問い合わせください。

こんな場所は要注意！

冬、札幌市内ではスケートリンクのように滑りやすい「つるつる路面」ができることがあります。転んでケガをしないために「転ばないコツ」をつかんで気をつけて歩きましょう！



横断歩道

注意その1

横断歩道は車や人がたくさん通るところなので、雪みちが踏み固められやすく、走っている車や停まっている車の熱で雪の表面が融けやすくなっています。



注意その2

横断歩道と歩道の境目や、中央分離帯と横断歩道の境目は傾斜が変化したり、段差ができることがあるので、要注意です。

注意その3

横断歩道の白線部は、普通の舗装部分と違い氷が染み込まないため、薄い氷膜ができやすく、予想以上に滑る場合があります。なるべく白線の上は歩かないことをオススメします。

ロードヒーティングの切れ目

注意その1

ロードヒーティングのある所とない所の切れ目では、段差が発生して歩きづらいだけでなく、部分的に非常に滑りやすい状態になっていることがあります。



注意その2

ロードヒーティングのある所からない所に入るとときは、それまでの快適な路面から、路面が急に滑りやすくなるので十分な注意が必要です。



注意その3

マンホールのある場所も、そこだけが穴のように凹んでいる場合があるので、注意しましょう。

地下鉄駅や地下街からの出口付近

注意その1

地下鉄駅や地下街からの出口付近は人通りが多く、つるつる路面の発生しやすい場所です。



注意その2

出入口付近には段差があることも多いので、注意しましょう。

注意その3

駅や地下街から出てきたときには、それまでの快適な路面から、路面が急に滑りやすくなるので十分な注意が必要です。

注意その4

地下鉄駅などで急いでいると、路面に対する注意力も低下することがあります。慌てず、ゆっくり歩きましょう。

車の出入りのある歩道

注意その1

住宅や店舗の駐車場の入り口や、ガソリンスタンドなど、車の出入りのある歩道は、雪が車のタイヤに踏まれて固くなりやすく、さらにタイヤの摩擦で磨かれるため、非常に滑りやすくなることがあります。



注意その2

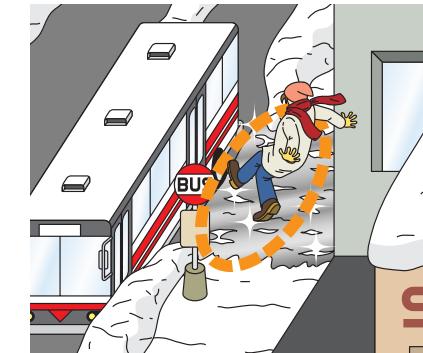
車道へのすりつけのための傾斜が歩道に設けられていることが多く、つるつる路面のときには転倒しやすくなります。



バスやタクシーの乗降場所

注意その1

バスやタクシーの乗降場所は、人や車で踏み固められ滑りやすくなることがあります。



注意その2

乗降の際には特に足もとに注意しましょう。



タイル張りの地下街や店内の出入り口

注意その1

雪みちを歩いた後にタイル張りの地下街や店内に入るときは、靴の裏についた雪や水で非常に滑ることがあるので、注意しましょう。(靴の裏の雪、氷をしっかり落としてから入ることが大切です)

注意その2

ピンのついたタイプの冬靴や、ピンのついた靴用アタッチメントは、タイル張りのところでは、逆に滑りやすくなります。(収納できるピンは収納し、靴用アタッチメントは外した方が安全です)



こんな人は要注意！

【急いでいる人】

急いでいると、足もとへの注意力が散漫になり転びやすくなります。また転んだときの衝撃も大きくなりやすいので、冬は特に「余裕をもって」行動し、「急がず、焦らず」歩くことが大切です。



【ポケットに手を入れて歩く人】

手をポケットに入れていると、急な動きに反応できず、ケガにつながります。



【両手がふさがっている人】

荷物などで、両手がふさがっていると、反射的に身体を守れないため、大きなケガにつながる可能性があります。



【何かに気を取られている人】

携帯電話で話に夢中になるなど、何かに気を取られると足もとへの注意力が低下します。



【雪みちに合わない靴をはいている人】

雪みち用の靴以外は大変滑りやすく、転倒する確率も高くなります。また、防寒を怠ると寒さで身体がこわばり、動きも鈍ります。



【お酒を飲んでいる人】

足もとへの注意力が散漫になり、動きも鈍ります。転んでケガをする原因にもなります。路面が滑りやすい日は十分に注意しましょう。



ケガを予防・転倒防止グッズで雪みちも安心

雪みちに、特に不安を抱く方々に、安全で快適に歩くために役立つグッズを紹介します。

保護帽

厚いクッション材が使われており、転倒による頭部への衝撃を和らげ、ケガを防ぎます。帽子の他に、クッション材のインナータイプもあり、いつもかぶっている帽子と組み合わせることが可能です。



〈資料提供:株式会社特殊衣料〉

保護プロテクター

下着感覚で着用でき、転倒による下半身への衝撃をやわらげる効果が期待できます。硬いプラスチック素材を使用した「ハードタイプ」と、柔らかいクッション素材を使用した「ソフトタイプ」のプロテクターがあります。



腰の両脇にプロテクターが入っています。

〈資料提供:札幌市身体障害者福祉センター〉

杖

■《杖の効用》

身体を支える: 歩行中や立ち止まっている時の膝や腰の負担を軽くします。

移動がスムーズ: 重心が安定し、歩行が楽になります。

外出しやすくなる: 歩くことが怖くなくなり、外出が楽しくなります。



2004年らくらくフェアでの展示

■《選び方のポイント》

利用頻度や目的に応じて杖を選ぶようにしましょう。杖の高さを決めたり、どのような杖が体に合っているかなど、医師や理学療法士などの専門家に相談することも大切です。

雪みち用の杖やアタッチメント

お使いの杖に、取り付けるだけのアタッチメント式や、スパイクが収納された杖があります。

■《幅広のゴム付きアタッチメント》

幅広のゴムが雪みちに埋まるのを防ぎます。屋内でもそのまま使えるよう工夫されています。



〈資料提供:札幌市身体障害者福祉センター〉

■《先の尖った金具付きアタッチメント》

【ピン型】

固い雪みちに突き刺すことが出来ます。



〈資料提供:札幌市身体障害者福祉センター〉

【王冠型】

固い雪みちにツメを立ててひっかくことが出来ます。



〈資料提供:札幌市身体障害者福祉センター〉

■《収納式スパイク》

スパイクは、凍結路面に優れたグリップ力を發揮し、さらにスパイク収納時のゴムも濡れた路面に優れたグリップ力を発揮します。



収納時

〈資料提供:株式会社ダテハキ〉

はじめに

歩き方を気をつけていても、転びそうになることはどうしてもあります。そんなときに転倒しないために、また実際に転倒してしまったときに大きなケガにつながらないよう、日々の適度な運動を行うことも重要なポイントです。

**まずは、あなたに合った運動を
下から選んではじめてみましょう!**

普段、ほとんど
運動をしない方は

普段、適度な
運動をしている方は

柔軟編へ

P16~17

体力づくり編へ

座って体力づくり編 P18

横になって体力づくり編 P19~20

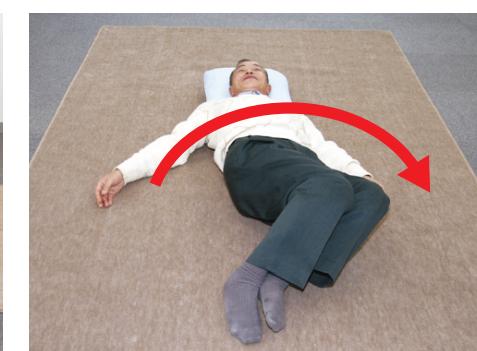
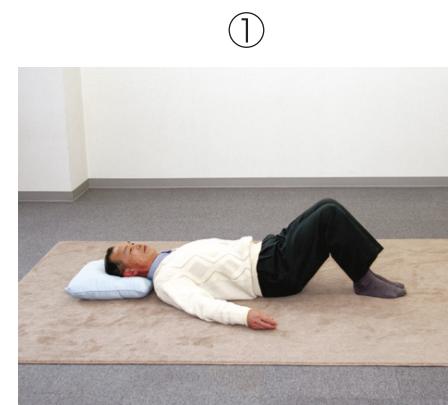
立って体力づくり編 P21~25

柔軟編

腰をほぐす

腰と股関節の筋肉を柔らかくする運動

- ①仰向けに寝て、両手をゆったり広げ、両膝を立てます。
- ②膝を立てた姿勢から腰の筋肉を伸ばすように意識して膝を倒します。
- ③痛いところまで倒さずに止めてそこで5秒数えます。
(息を止めないように気をつけましょう)
- ④ゆっくり戻して、左右交互に4回ずつ、計8回行います。



！ポイント

- ◆ねじった方向と反対の肩が浮かないようにしましょう。
- ◆息を止めると血圧が上がり危険です。必ず息を止めずに行いましょう。
- ◆動きはゆっくりと、痛いところまで膝を倒さないことが大切です。

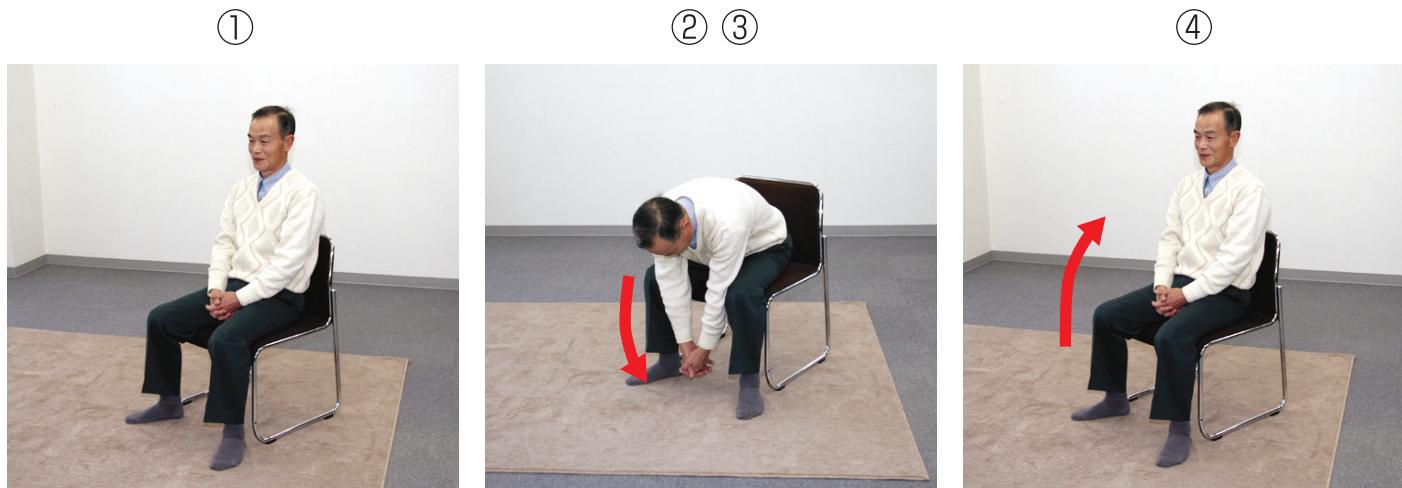


柔軟編

■背筋を伸ばして柔軟にする

背中と腰の筋肉を柔らかくする運動

- ①肩に力をいれずにリラックスして座って、両手を組みます。
- ②床に手をつけるように体をゆっくりと曲げます。
- ③その位置で5秒間保ちます。(息を止めないように気をつけましょう)
- ④ゆっくりと戻します。



！ポイント

- ◆手を無理に床までつけないようにしてください。
(自然に倒せる範囲で構いません)
- ◆息を止めると血圧が上がり危険です。
必ず息を止めずに行いましょう。



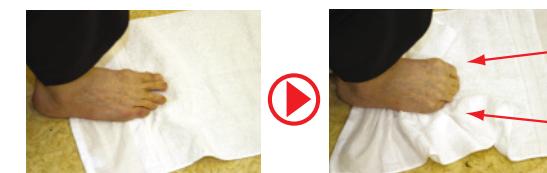
座つて 体力づくり編

■タオルを使って足まわりの筋肉の感覚アップ

- ①椅子に腰掛け、足の指でタオルをつかみ上げてみましょう。



- ②つかみあげることが出来たら、次にタオルを縦に広げ、端から足の指だけでタオルを手前に寄せてみましょう。



- ③左右10回程度、両足で行ってみましょう。

！ポイント

- ◆ひざを曲げてタオルを手前に寄せないよう、なるべく足の指の力だけで行ってみましょう。



- ◆タオルをつかみあげたり、手前に寄せるのが難しい場合には、足の指をもみほぐすなどして柔らかくすることを行いましょう。

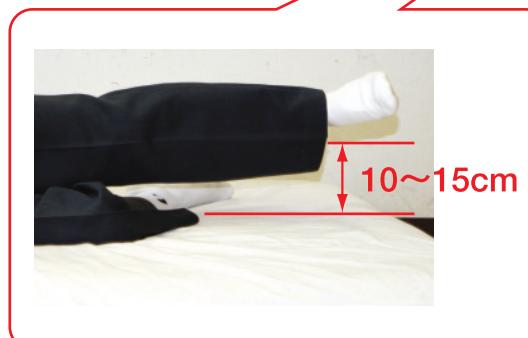
横になつて 体力づくり編

■大たい骨の付け根周辺の筋力アップ

①体をまっすぐにして横向きに寝ます。



②上の足（写真の場合左足）をゆっくりと真っ直ぐ上に10~15cm程度あげて、3~5秒間停止します。



！ポイント

- ◆体は一直線にし、後ろに倒さないようにします。
- ◆股関節を曲げたまま上げないようにします。
- ◆下の足（写真の場合は右足）はバランスをとりやすいよう自然な感じで少しひざを曲げます。



立って 体力づくり編

■ふくらはぎ周囲の筋力を強化する

- ①椅子の背に手を添えて、肩幅に足を開いて立ちます。
(転倒防止のため必ず椅子などを用意しましょう)
- ②両足のかかとをゆっくりと上げていきます。
- ③かかとを浮かせたまま5秒間保ちます。(息を止めないように気をつけましょう)
- ④ゆっくり戻して、これを5回行います。

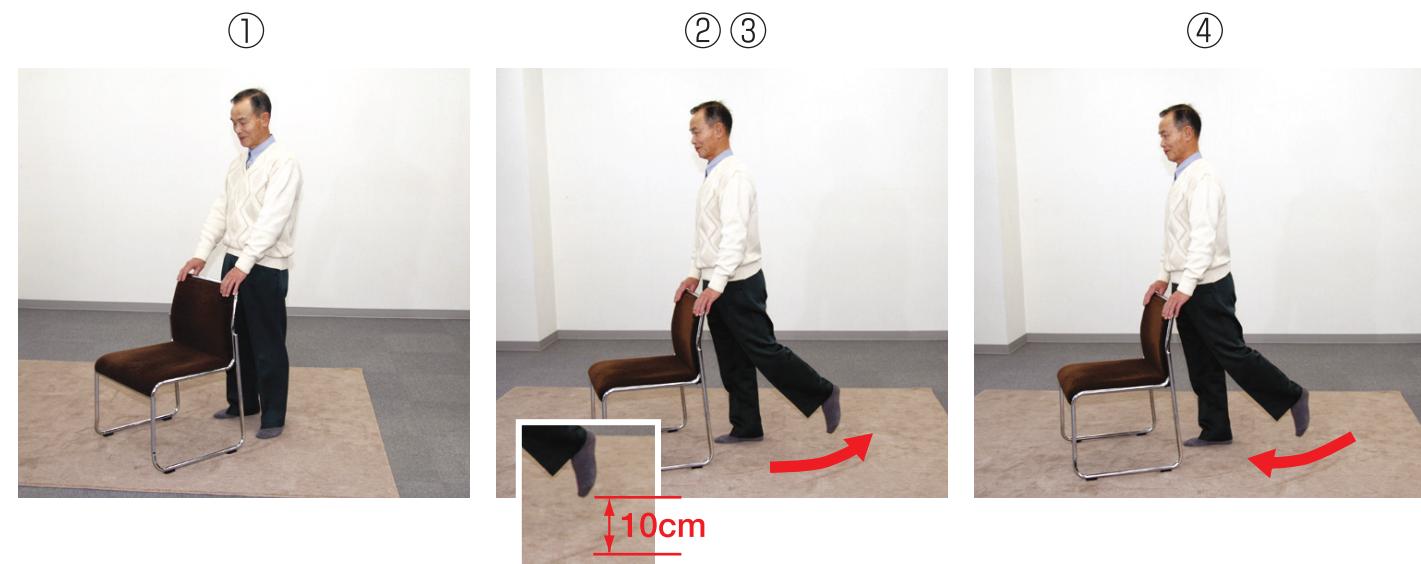


！ポイント

- ◆前方に体重がかかると、あまりふくらはぎの運動になりません。なるべく手の力を抜きましょう。
- ◆息を止めると血圧が上がり危険です。必ず息を止めずに行いましょう。

■お尻や太もも後ろ側の筋力を強化する

- ①椅子の背に手を添えて立ちます。(転倒防止のため必ず椅子などを用意しましょう)
- ②椅子につかまつたままで、片足ずつ膝を伸ばしたまま後ろへ上げていきます。
- ③床から10cm程度上がったところで5秒間止めます。(息を止めないように気をつけましょう)
- ④ゆっくり戻して、左右交互に5回ずつ、計10回行います。



！ポイント

- ◆前方に体重がかかると、あまりお尻の筋肉に力がはいりません。体が地面と垂直になるように胸を張りましょう。
- ◆腰を反らせずに行います。
- ◆足は10cm上げれば十分です。上げすぎると腰を痛めてしまうおそれがあります。
- ◆息を止めると血圧が上がり危険です。必ず息を止めずに行いましょう。

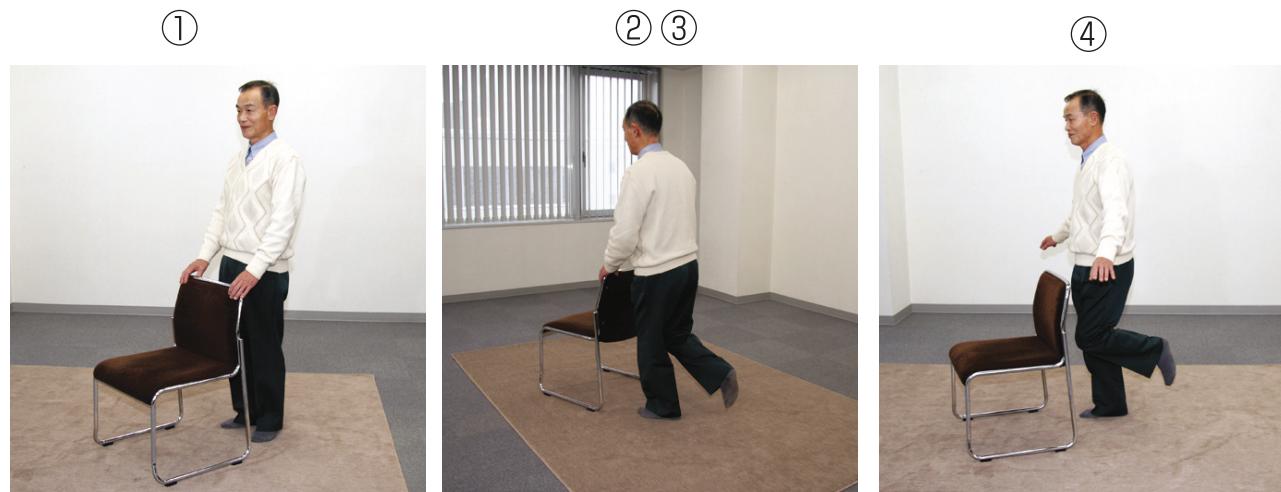
悪い例



立って 体力づくり編

■片足立ちで足全体の筋力やバランスを強化する

- ①椅子の背に手を添えて、肩幅に足を開いて立ちます。(転倒防止のため必ず椅子などを用意しましょう)
- ②膝を少し曲げます。
- ③片足にしっかりと体重をかけてから、反対の足を少し上げます。
- ④安定してから静かに手を椅子から離して5秒数えます。
- ⑤ゆっくり戻して、右左5回ずつ、計10回行います。



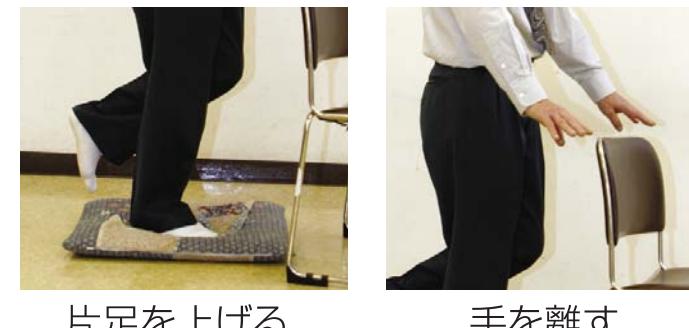
！ポイント

- ◆体重をのせる方の膝を少し曲げて行ってください。
- ◆足を高く上げる必要はありません。
- ◆ひざが痛い場合、あまり無理をしないようにしましょう。
- ◆上げた足を反対の足につけないこと。つけてしまうとバランスがとりやすくなり効果が上がりません。

■座布団の上で片足立ちでバランスと太ももの筋力アップ

バランスがとりにくい座布団の上で行うことで、より効果的な筋力アップになります。

- ①肩幅に足を開いて立つ。
- ②椅子や壁などにつかりながら、ひざを少し曲げます。(転倒防止のため必ず椅子などを用意しましょう)
- ③片足を静かに上げて手を離し、3~5秒間ほど姿勢を保ちます。



片足を上げる

手を離す



！ポイント

- ◆両ひざをくっつけると楽ですが、効果が少ないので握りこぶし1つ分ほど離します。また、ひざを伸ばしたままでもあまり筋肉に力が入らないため効果が少なくなります。
- ◆足は床から10cm程度上げ、上げすぎないように注意します。
- ◆よろけてもすぐ体を支えられるように注意しましょう。
(両手をあまり広げる必要はありません)



立って 体力づくり編

■片足を上げ自分の名前を書くことで足全体の筋力やバランスを強化する

- ①両手を支える椅子を用意し、椅子に手を添えて立ちます。(転倒防止のため必ず椅子などを用意しましょう)
- ②手を添えながら片足を上げ、自分の名前を床になぞるような感じで空間に書いてみましょう。
- ③ゆっくり戻して、反対の足でも書いてみます。



！ポイント

- ◆効き足だけでなく、両足で行うことが重要です。
- ◆これは片足立ち運動の応用になります。できる方は挑戦してみるとよいでしょう。

おわりに

雪みちで転んでケガをしないためには、歩き方や場所、靴のえらび方を知ること。そして、日頃から体を動かすことも大切です。「ころばんっ 保存版」を活用し、毎日の暮らしの中に転倒を予防する工夫や運動を取り入れ、冬の暮らしをもっと快適にしましょう。



※本誌に掲載されている情報は、2006年12月1日現在のものです。
※本誌記事の無断転写、流用、複製等を禁じます。