

## ■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。そうすると当然、重心移動(体の揺れ)が大きくなり、転倒しやすくなります。

滑りやすいところでは、基本的に小さな歩幅であるきましょう。

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(20センチ前後)。

## ■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。ただし「すり足」といっても、完全に地面を擦りながら歩いているとつまづきの原因にもなるので、軽く足を浮かせて歩きましょう。

道路の表面に雪の残っているところでは、「すり足」では歩きづらいこともあります。その場合は、足裏の平らにして、(2)足の裏全体を路面につけ、(1)小さな歩幅でそろそろと歩きましょう。

## ■急がずに焦らずに余裕を持って歩く



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ことは仕方がないと思って「余裕をもって」行動し、「急がず、焦らず」に歩くことが大切です。

「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。しっかり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、携帯電話で話中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。

## ワンポイントアドバイス

### 歩きはじめと、歩く速さを変えるときには要注意

横断歩道などで止まっている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、急に速度を遅くするなど、歩く速さを変える場合には転びやすいので注意が必要です。

## 転びやすい人はこんな人！

### ■転倒経験者は若年者が多いが、ケガをする人は高齢者が多い

ひと冬の転倒経験回数を見ると、若年者に転倒者が多いことが見受けられます。一方で救急搬送者としては高齢者が多く、転倒した場合には大きなケガにつながりやすいと言えます。

特に高齢者は転ばないように注意すること、転んでしまった場合への準備をすることが重要です。

### ■急いでいる人



急いでいると、足元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、「いそがず、あせらず」歩くことが大切です。

### ■お酒を飲んでいる人



酔っ払っているときは、足元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てお酒を飲みましょう。

### ■何かに気をとられている人



携帯電話で話に夢中になるなど、何かに気をとられていると足もとへの注意が低下します。

### ■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。

路面の滑りやすい日はなるべく両手をフリーにして、もしも転倒した時にも、すぐに身を守る体勢を取れるようにしておくことが重要です。

### ■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。

### ■雪みちにあ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。