

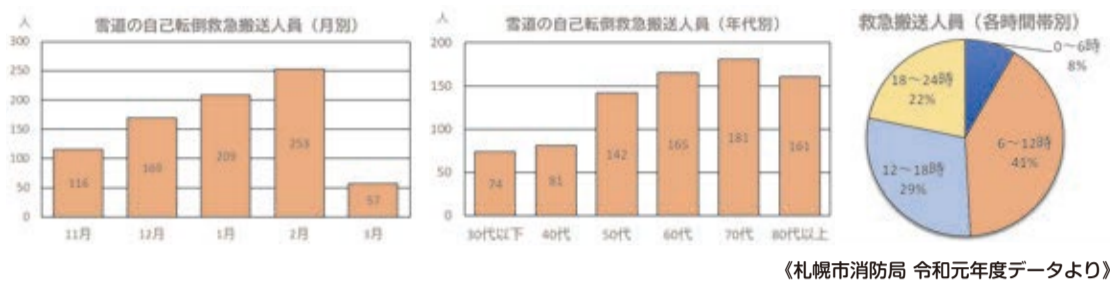
# 危険な冬道。少しでも安全に外出するにはどうしたらいいのでしょうか？

寒さと降雪の続く冬。道もつるつると滑りやすく、外に出るにも怖くてなかなか外出の機会がなくなりますよね。でも、買物などのお出かけもできないのでは困ります。そこで今回は、冬道の危険性を再確認していただいた上で、有効な対策をお伝えします。

高齢者の暮らしを支える総合的な相談窓口  
千歳市地域包括支援センター



## ●冬道で転ぶと大変！ 冬道は、転びやすく危険がたくさん潜んでいます。どれほどの危険があるのでしょうか。



積雪となり転倒する人も増え、**2月**にピークを迎えている事がわかります。また搬送される時間帯として、活動を開始される事が多い**午前6~12時**が全体の半数弱を占めています。さらに、冬道で転び救急搬送される人は、70代の方が多くなっています。一度転倒すると、**足腰・腕の骨折などになりやすい**傾向があります。

## ●注意する場所 以下は特に要注意！ 気をつけて!! 外を歩く際、場所によって滑りやすさが違います。危険な場所は特に注意しましょう。

<h3>横断歩道</h3> <p>特に白線部分には一見乾いている様に見えますが、氷の膜ができて滑りやすくなっている所があります。</p>	<h3>バスやタクシーの乗り場</h3> <p>多くの人で踏み固められて滑りやすい場所もあります。</p>	<h3>車の出入りがある歩道</h3> <p>駐車場の出入り口などはタイヤの摩擦で磨かれて、滑りやすくなりがちです。</p>	<h3>ロードヒーティングの切れ目等</h3> <p>急激な路面変化により体の反応が難しい場合があります。</p>
----------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------

## ●安全に雪道を歩くための方法 転ばないために…

- 小さな歩幅で歩行を** 歩幅を小さくし歩行する事で、結果身体の揺れが小さくなり転びにくくなります。**歩きはじめと止まる時、方向を変える時には要注意!**
- 靴の裏全体を路面につけて** 滑りやすい路面では体の重心を前に置き、出来るだけ靴の裏全体を路面につける気持ちで歩行すると安定する事があります。
- 身に着けるものを工夫する** 万が一転倒した場合、悪化しないための方法として厚手の生地の服装、手袋や帽子の着用など、身に着ける物を工夫する事で重症化を予防する事があります。詳しくは**冬道に安心な道具**をご覧ください。
- その他** 両手に物を持っている等で手がふさがっている場合や、ポケットに手を入れて歩行している場合、反射的に身を守るための姿勢が取れない可能性が考えられ、大げかに繋がる事も少なくありません。両手が使える様、バッグよりもリュックサック等のかばんを用いる事も悪化防止の方法になります。

### 冬道に安心な道具

介護コーナーのあるお店(スーパー、ドラッグストア、ホームセンター)にも置いている事があります。  
★靴用アタッチメント(脱着式靴用滑り止め) ★杖用金具 ★保護帽 などなど…

### 足腰の筋力とバランス感覚をアップ!

何よりも一番大事なのは、自分の体です。足腰の筋力とバランス感覚を磨く事で、転びにくい体を作ることができます。**テレビ体操やラジオ体操、地域の介護予防サロン、介護予防教室などを活用して冬道に負けない足腰を作る**ように心がけましょう。  
介護予防サロン、介護予防教室についての相談は…**介護予防センター ☎ 23-0012**



転倒予防には…あせらず急がず、余裕を持って行動する事が大切になってきます。

### 千歳市内の相談窓口

- 千歳市西区地域包括支援センター ☎ 0123-42-3131
- 千歳市東区地域包括支援センター ☎ 0123-40-6516
- 千歳市北区地域包括支援センター ☎ 0123-25-8180
- 千歳市南区地域包括支援センター ☎ 0123-22-5188
- 千歳市向陽台区地域包括支援センター ☎ 0123-48-2848

<p>恵庭市 大町1丁目8番1号</p> <p><b>4LDK</b></p> <p>リノベーション内容 ●屋根外壁塗装・玄関ドア新品・トイレ新品 ●洗面化粧台新品・ユニットバス(一坪)新品 ●壁紙ボイラー新品・窓サッシ一部新品・建具新品 ●クロス貼替・照明器具新品・フローリング貼替</p> <p>販売価格 <b>1,680万円</b> (税込) ※売主の為、仲介料はいただきません</p> <p>支払例 頭金0円借入 1,680万円 35年返済 利率0.7%(3年固定) 毎月均等支払額 <b>45,111円</b></p> <p>現地</p>	<p>恵庭市 白樺町2丁目6番3号</p> <p><b>4LDK</b></p> <p>リフォーム内容 ●屋根外壁塗装・玄関ドア新品 ●トイレ新品・洗面化粧台新品 ●ユニットバス(一坪)新品 ●壁紙ボイラー新品・建具新品 ●畳敷き・フローリング貼替 ●クロス貼替・照明器具新品</p> <p>販売価格 <b>1,780万円</b> (税込) ※売主の為、仲介料はいただきません</p> <p>支払例 頭金0円借入 1,780万円 35年返済 利率0.7%(3年固定) 毎月均等支払額 <b>47,796円</b></p> <p>現地</p>
--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

大町1丁目、白樺町2丁目物件のお問合せは ☎ 090-9529-5659 **たいせつ総合サービス株式会社** 会社代表 ☎ 0144-38-8100 たいせつ総合サービス(株) 検索 ☎ 令和3年1月31日