

転びにくい冬道の歩き方



こんにちは
ナーシングなごみ 吉田です



冬

到来!

米沢の冬といえば「雪対策」

は欠かせませんね

冬期間は、特に1~2月は転倒事故が多発 **!!**

また、雪道で転んだ人の約4割がケガを負っていることが
わかっています

そこで今回は、雪道での歩き方や

すべりやすい危険な場所など

ポイントをまとめてみました





冬道で滑らない 歩き方のポイント



1 小さな歩幅で歩く

～重心を揺らさずにソロソロと～

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と体の揺れが大きくなり転びやすくなります。



滑りやすい所では、歩幅を小さくして歩きましょう。左右の幅も乾いた道を歩く時よりは、やや離し気味で

やや前傾姿勢で重心を前方に意識してみてくださいね。

2

靴の裏全体をつけて歩く

普段通りに踵から接地すると後ろにひっくり返りやすくなります。

なるべく足先に重心をかけながら、足全体で垂直に着地しましょう。



氷状の「ツルツル路面」では スケートのように

すり足歩行が良いでしょう。

3

急がず・焦らず余裕を持って



冬は夏よりも移動に時間が掛かることを予測

「余裕を持って歩く」ことで「滑りそうな道」を



見分けながら歩くことができます！！

急いでいなくても携帯電話に夢中になっている時など路面に対する注意が薄れると転倒しやすくなります！！

4

歩き始め・歩く速さを変えるときには要注意



車と同じ「急発進」「急停車」

「急な方向転換」は**禁物**です



急発進禁止



急ブレーキ禁止



急ハンドル禁止

5

滑りにくい靴を履く



「すべらない」「ぬれない」「あたたかい」

3つのポイントをおさえた冬靴を選びましょう！！

ピンの滑り止め付の靴はタイル張りの所では、

逆に滑りやすいので **要注意！！**



6 両手はフリーに

カバンや荷物はできるだけ背負って、両手をあけておき、万が一のときにバランスを取って転ぶことを防止できます。転んでしまったときにも両手で支えることができます。



どんなに気を付けても転ぶときは、転んでしまいます。

そこで…

パンツ系の服装で厚めのものを着て、手袋をして、帽子をかぶる。こういった格好をしていれば、転んでもケガになりにくいですよ。

積雪時の服装



滑り止めや深い溝のある靴底のものを選ぶ



ここが危ない！！

横断歩道の白線部分は滑りやすい



歩道橋や橋の雪はとけにくい



バス・タクシー乗り場の
雪が踏み固められて滑りやすい
乗降時は特に注意



歩道脇は雪が残りやすく
側溝などに気をつけて



建物の床がタイル張りのところは、
靴の裏についた雪を
しっかり落としてから入る



除雪したばかりの路面は滑りやすい



雪道は気温の変化ですぐに氷が張るため、ひと目見ただけでは
滑りやすいかどうか？判断しづらいものです。

そのため、歩く時には滑りやすいポイントに注意し、
慌てないように時間に余裕を持って行動するよう
にしましょう。今回の記事を参考に雪道で、
転んでケガをしないようにしてくださいね

最後までご覧いただきありがとうございました

