はつらつライフ

理学療法士による健康コラム

今号から「はつらつライフ」を担当させていただくこととなりました。毎回、健康に関する特定の話題を取り上げて、紹介していきたいと考えています。「はつらつライフ」で発信する情報が、読者のみなさんがいつまでもイキイキと生活する上で少しでも参考になれば幸いです。

理学療法士
福嶋　篤

- 特定非営利活動法人HPT訪問看護ステーションポット東に勤務
- 認定理学療法士（介護予防）
- 主に訪問リハビリテーションや地域の介護予防に関する活動に従事している

第一回 気をつけよう、雪道での転倒事故！

この冬は道内各地で平年を大きく上回る積雪量となっているようで、除雪作業に追われる日々で疲れきってしまっている方も多いことと思います。「早く春になってパークゴルフを再開したい…」と今から待ちわびている方もいらっしゃるかもしれません。この時期に気をつけたいのは“雪道での転倒事故”です。

冬に滑りやすい場所

雪道は“滑りやすい”など路面状況が夏場と大きく異なるため、転倒の危険性が高まります。転倒することにより、手首や大腿骨を骨折してしまうと楽しみにしている春先からのパークゴルフができなくなってしまうかもしれません。そのため、雪道での転倒事故を予防するために「滑りやすい場所」と「雪道での歩きかた」をご紹介します。これらの知識を頭に入れて雪道で転ばないようにしましょう！

まずは、「滑りやすい場所」についてです。1つ目の場所は**「横断歩道の白線上」**です。みなさんも経験があると思いますが、白線に沿って氷が張っており足を滑らせたことがある方もいらっしゃるのではないでしょうか。見た目では凍っていることがわかりにくいことがあるので注意が必要です。2つ目の場所は**「地下街」**です。意外に思われる方がいるかもしれませんが、地下街は雪が積もっていないからといって油断してはいけません。地上で靴底についた雪が地下街の暖気で解けて水たまりのような状態となっていることがあります。この水に滑って転倒する危険もあるのです。3つ目の場所は**「ロードヒーティングの境目」**です。ロードヒーティングと道路の境目は熱が不十分で解けた雪が凍ってしまっていることが多いです。境目はできるだけ避けて歩いた方が懸命かもしれません。最後、4つ目の場所としてご紹介するのは**「バスやタクシー乗り場」**です。ここでは多くの人や車の行き来で雪が踏み固められており、ツルツル路面となっていることがあります。目的の乗り物に乗ろうとホッと一息ついたところで転倒しないように注意して下さい。また、これらの場所は雨が降ったときや、日中に気温が高かった夕方などは路面の雪が解けて、非常に滑りやすくなりますので、特に気をつけましょう。歩行者としての自分だけでなく、自動車も滑ってブレーキが利きづらい状態となっていますので、交通事故に遭わないように車の動きにも注意して歩くことが大切です。

季節ごとの歩きかた

次に「雪道での歩きかた」についてです。夏場は**視線を前方に**して、腕を振って、**歩幅を大きく、踵（かかと）から地面につく**歩きかたが良いとされています。ですが、夏場の歩き方をそのまま雪道で行うとどうなるでしょうか。その結果は想像するまでもなく、夏場と雪道では適切な歩き方が異なることが分かるでしょう。昔から雪国で過ごされている方は経験的に転びにくい歩き方をされている方も多いと思いますが、今回は改めて「雪道での歩きかた」としてご紹介します。

夏場は視線を前方にしていたのに対して、雪道では滑りにくいなどの路面状況を確認しながら歩くため、視線を落として歩くことが多いと思います。しっかりと路面状況を確認することも大事ですが、周囲もしっかり確認することが必要です。周囲に注意を払い視線を移動させながら歩きましょう。歩幅は大きくすると滑ってしまいバランスをとりづらくなるため、意識的に**「小さな歩幅」**で歩きます。またこのとき**「足の裏全体で路面につく」**ようにして路面の状況を足の裏から感じることも大切です。このような歩きかたが滑りにくく転倒しづらい「雪道での歩きかた」となります。そして、なにより重要となるのが「時間に余裕をもって行動する」ということです。“約束の時間に間に合わない”“バスに乗り遅れてしまう”といった状況では気が焦ってしまい、周囲の状況を落ち着いて把握できなくなります。すると、普段は気づくことができたかもしれない滑りやすい路面で転んでしまう……といったことになりかねません。冬場は常に**時間に余裕を持って行動する**よう心がけましょう。

いかがでしたでしょうか。少しでもみなさまの参考になりますと幸いです。次回は**「自宅の中でもできる中臀筋のトレーニング」**をご紹介します。中臀筋（おしりの筋肉の一部）はパークゴルフでのスイングやフォロースルーを安定させる上で重要となります。冬期間に自宅でトレーニングに励むことにより、春からのパークゴルフへの一助になればと考えています。次回をお楽しみに。