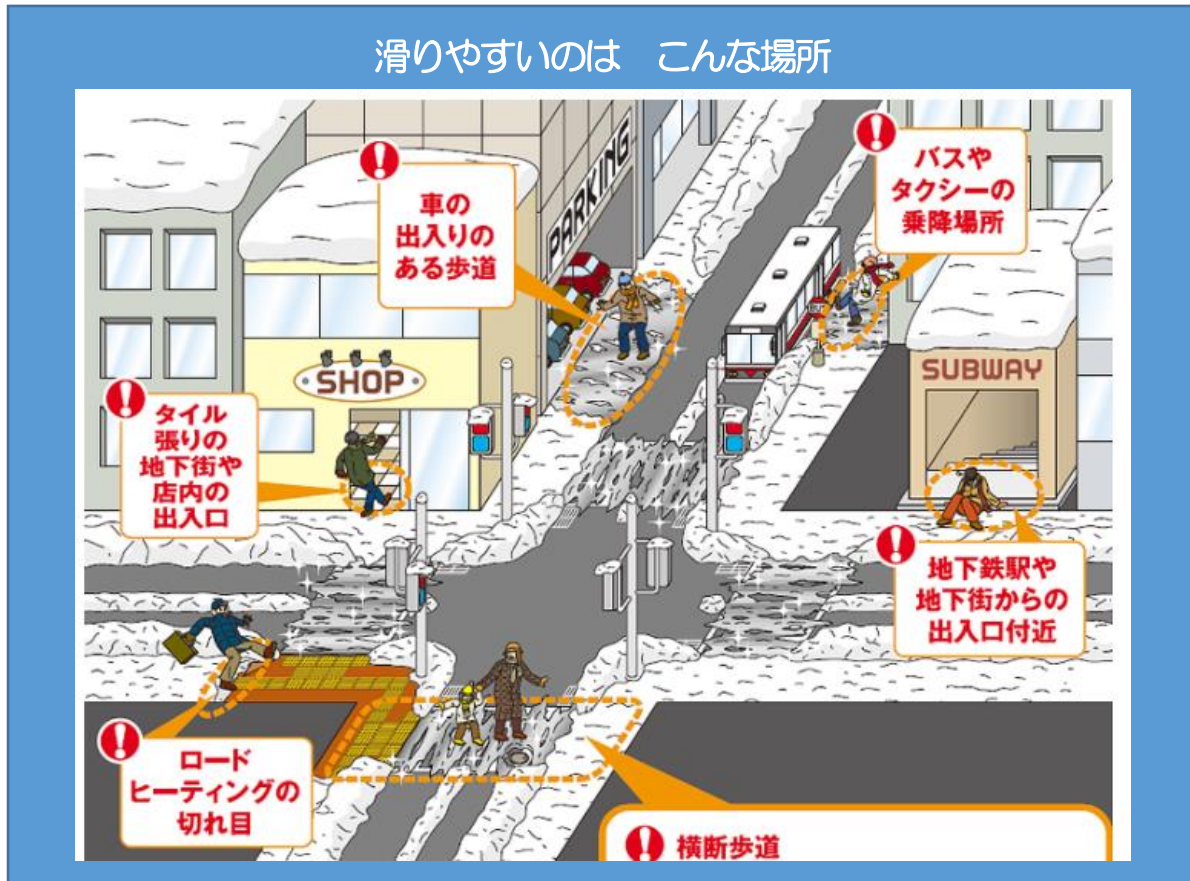


## 冬道での転倒に注意《歩き方のコツ》

気温も下がり、また滑りやすい道になる季節がやってきました。転倒による骨折などで入院される方も増えてくる時期です。転倒を防ぐために、冬道の歩き方のコツをいくつかご紹介します。



### 《歩き方のコツ》

夏場に歩いていると忘れてしまいがちな 《冬道の歩き方のコツ》 ご自分の経験も踏まえて、改めて確認してみましょう！

#### ① 路面をよく見て歩く

路面が乾いているように見えても、薄く氷がはっていたり、新しく降り積もった雪でツルツル路面が隠れている場合もあります。夜は特に注意して歩きましょう。

#### ② クツの裏全体を路面につけて歩く

ツルツル路面では重心をやや前に置き、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。また靴底は滑りにくいタイプのものを選びましょう。

#### ③ 小さな歩幅で そろそろ歩く

路面が乾いているように見えても、薄く氷がはっていたり、新しく降り積もった雪でツルツル路面が隠れている場合もあります。夜は特に注意して歩きましょう。

#### ④ 急がず、焦らず、余裕をもって歩く

急いでいると注意散漫になったり、歩き方のコツをつい忘れてしまうことも。余裕をもって、急がず、焦らず歩くことが基本です。