



# すこやか通信

札幌市厚別区介護予防センター大谷地  
札幌市厚別区大谷地東5丁目7-10  
介護老人保健施設ナーシングヴィラ大谷地内

令和2年度 冬号

電話：011-894-6110



## 雪道で転ばないために！

今年も寒い冬がやって来ました。雪国の人は雪道を歩くことに慣れてはいるはずですが、今年は外出自粛などでいつもとちがう過ごし方をしたために、筋力の低下や歩きづらさを感じている方も多いようです。今回は、雪道での転倒予防のコツについてお話しします。

### 転びにくい雪道の歩き方



#### ■ 小さな歩幅で急がない！焦らない！

滑りやすい場所では重心は前におき、歩幅を小さくすることで安定感を保ちます。そして急いでいるときは注意力が乏しくなります。夏以上に時間に余裕をもって行動しましょう。



#### ■ 横断歩道

車や人がたくさん通るため、道が踏み固められやすい場所です。タイヤの摩擦で路面が磨かれ、滑りやすくなります。特に白線部分は薄く氷膜ができやすく予想以上に滑る場合があります**要注意！**

#### ■ お店や地下鉄の出入り口付近

人通りが多いため、つるつるの路面になりやすい。お店や地下街などのタイル床の上は滑りやすいため、靴裏の雪や氷をしっかりと落としましょう。

#### ■ 安全に歩く服の選び方

- ①厚手の帽子・手袋②マフラー③コート④セーター
- ⑤厚手のズボン⑥下着(タイツなど)⑦持ち物(リュック)

★転倒から頭を守ろう！

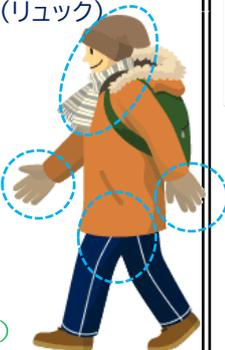
厚手の帽子は衝撃を吸収します

リュックを背負うとクッションの役割に！

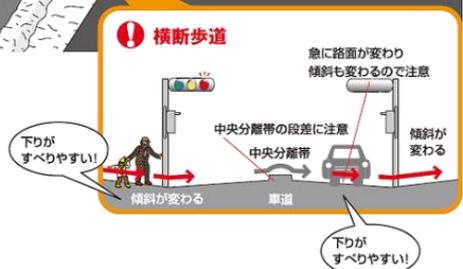
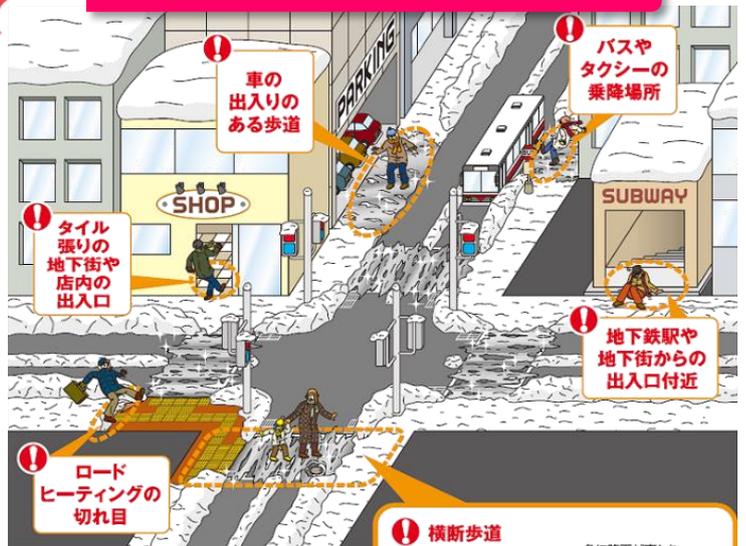
★肌を被う手袋やマフラーや

厚手の下着の着用で  
けがの防止と保温効果が期待できます

👉保護プロテクター(下着)



### 転びやすい場所に要注意！



### 知っていますか?! 札幌市の転倒事故状況

「新札幌」は市内で3番目に転倒事故が多いのです！

1位・南4条西3丁目(地下鉄すすきの駅周辺)

2位・南5条西4丁目

3位・厚別中央2条5丁目(新札幌駅周辺)



参考：ウインターライフ推進協議会 <http://tsurutsuru.jp/>

### 熟語連想パズルに挑戦！

矢印の方向に、二字熟語ができるように中央の空欄に漢字を当てはめてください。当てはめた漢字でできる三字熟語は何でしょう？

① 有 ↓ 無 ↓ 尊 ↓ ② 昨 ↓ 原 ↓ 美 ↓  
 虚 → □ → 難 制 → □ → 界 過 → □ → 皿 ① □ □ □ 明 → □ → 陰 赤 → □ → 日 洋 → □ → 屋  
 ↓ 期 ↓ 定 ↓ 将 ② □ □ □ ↓ 曜 ↓ 屋 ↓ 豪

# 雪道で転びたくない！ そうだ！ 家トレをしよう！

## ☆ 簡単家トレで転ばない体づくり ☆

転倒予防に欠かせないものは“運動”です。普段ウォーキングなど屋外で運動を行っている方にとって、冬は運動の機会が減少してしまいがちです。しかし、ご自宅にいる間もしっかりと体を使って身体の機能を維持し、体力を向上させることが転倒予防に大切なことです。簡単にできる家トレをご紹介します♪

1

### バランス練習

## つぎ足立位



- 【1】一直線を意識して前足のかかとと、後ろ足のつま先をつけて立つ。
- 【2】30秒経過したら足を入れ替えて行う。

### ポイント

- バランスを崩した際の危険を考慮し、机やテーブルなどの台に軽く触れて行いましょう。
- 足元に視線を落とすと背中が丸まってしまうので背筋を伸ばし、視線は前方に向けましょう。

2

### バランス練習

## 足で円を描く



- 【1】つま先で床に円を描くように足を動かす。
- 【2】10回円を描いたら反対回しも行う。
- 【3】足を入れ替えて同様に行う。

### ポイント

- 転倒やふらつきを防ぐ為机などの台に触れて行いましょう。
- 背筋を伸ばし、視線は前方に向けましょう。
- 円を大きくするほど難易度がアップします。

3

### 寝て行う運動

## 足上げ&つま先上下



- 【1】膝を伸ばしたまま片足を30cm程上げる。
- 【2】その状態でつま先の上下運動を行う。
- 【3】つま先上下運動を10回行い、終わったら足を下し、反対の足も行う。

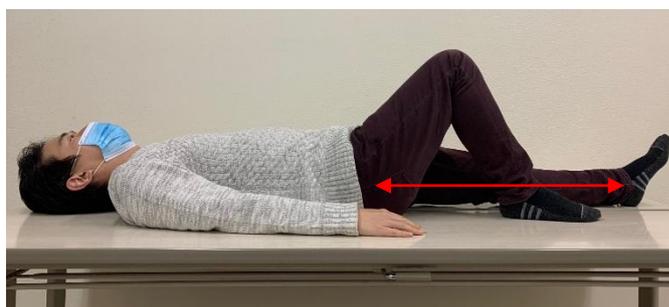
### ポイント

- 意識する筋肉は太もも前側・すね・ふくらはぎ。
- 下ろしている足の膝を曲げると楽に運動できます。

4

### 寝て行う運動

## 交互に膝立て伸ばし



- 【1】片足の膝を曲げる。
- 【2】曲げた膝を伸ばしながら、同様に逆足の膝を曲げる。
- 【3】交互に30~50回繰り返す。

### ポイント

- 膝に痛みがある場合は無理のない範囲で。
- 寝ながら足踏みをする感じで行いましょう。