西東通信　11 月号

令和７年１１月発行
発行者　**介護予防センター厚別西東**

冬場の転倒予防について

寄　稿：札幌医科大学保健医療学部看護学科
深川 周平 氏

冬場の転倒の実態

降雪や路面凍結がある地域では、転倒による救急搬送が急増します。札幌市では 2024 年度冬期（11～３月）に路面凍結等による転倒で救急搬送された人が 1,869 人にのぼり[1)]、近年増加傾向にあります。転倒による骨折や頭部外傷は、要介護状態の原因でもあり、転倒しないための予防策を講じることが重要です。

冬場に転倒しやすい場所

・路面や温度が切り替わる場所→傾斜や段差が生じていることが多い
・人や車輌の行き来が多い場所→踏み固められてツルツル路面であることが多い
～例えば、店舗や駐車場の出入口、横断歩道、ロードヒーティングの境目、
バス・タクシーの乗降場所などには注意しましょう。

冬場の転倒予防の対策【５選】

１）滑りやすい路面をよく観察する
～上記のような「冬場に転倒しやすい場所」を見定めながら歩くことが大切です。足元をよく観察し、危険箇所は迂回するか、より注意して歩く必要があります。

２）小さな歩幅で足の裏全体が地面につくように歩く
～大股で歩くと重心が高くなりバランスを崩しがちです。また、かかとやつま先から接地すると滑りやすくなります。歩幅は小さく、足裏全体を真下に置くイメージで着地し、接地面を広く取って歩きましょう。

４）急がずに焦らず、時間に余裕を持って行動する
～出発は予定よりも数分早めを心がけましょう。信号が変わりそうでも慌てて走らない、エレベーターやバスは次を待つなど「急がない」習慣が転倒を防ぎます。

５）滑りにくい靴を選ぶ
～柔らかいゴム底で深い溝がある靴は雪道との接地面が大きく安心です。防滑・防水・防寒機能を確認しましょう。スパイク付きは屋内では滑ることがあるため、着脱式を選ぶか建物へ入る際にカバーを装着するなど使い分けが大切です。

６）転びづらい体作りを心がける
～下肢筋力とバランス力を保つことで滑ったときの踏ん張りが効きます。スクワット、かかと上げ、片足立ちを続けましょう。地域の介護予防教室に参加すれば、安全な運動方法を楽しく学べます。

※　転んでしまった時は
～すぐに立ち上がらず、痛みや出血を確認します。頭を打った、強い痛みで動けない場合は周囲に助けを求め、無理せず救急車を呼びましょう。「転倒後の適切な対処」は二次的なケガを防ぐ最後の砦です。

引用資料
１）札幌市消防局警防部救急課：令和６年度「雪道の自己転倒」搬送概要.
https://www.city.sapporo.jp/shobo/kyukyu/yukimiti/documents/r6kakutei.pdf（2025.7.31 検索）

うら面は介護予防教室のおしらせです。ぜひ、ご覧ください！