



## 冬道の歩き方ポイント講座



札幌市消防局によると、令和6年度（11月～3月）に雪道で転んで救急搬送された方は、1869件にのぼり、そのうち約1200件が60歳以上の方でした。

冬は降雪や朝晩の冷え込みにより、玄関先・階段・屋外スロープが凍結しやすく、特に日陰や北向きの場所は氷が長く残るため、滑って転んでしまう事故が多く発生しています。

寒さから厚手のコートを着たり、重ね着をすることで、体の動きが制限され、足が上がりにくくなることも転倒の一因となっています。

冬はどうしても外出の機会が減る傾向にあり、下肢の筋力・バランス感覚・柔軟性が低下し、転びやすくなってしまうことも指摘されています。

**冬道は誰にとっても転倒しやすい季節です。日々の生活の中で注意を払い、無理のない範囲で体を動かす習慣を続けるなど、転倒を防ぐための心がけが大切になります。**

### 小さな歩幅で歩く

歩幅が大きいと足を高く上げる必要があるため重心移動(体の揺れ)が大きくなり、転倒しやすくなります。



### 靴の裏全体をつけて歩く

重心を前におき、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。



### 砂箱を利用する

交差点などにある砂箱には、ツルツル路面を滑りにくくするための砂が入っています。滑る！危ない！と思ったらどこでも撒いて下さい。自分のためでもありますし、その後そこを通る他の方のための転倒防止に繋がります。



### 歩き始めと、歩くスピードが変わる時は要注意

横断歩道などで止まっている状態から、歩き始めるときや、歩いている途中で急ぎ足になったり、急に速度を遅くするなど、歩く速さを変える場合は転びやすいので、注意が必要です。

急がず焦らず余裕を持って行動しよう!!  
滑りにくい靴も大切です。靴底がすり減っているものは買い替えを検討しましょう!!



# 《すこやか倶楽部》

10月は「運動会」ということで、すこやか4会場で  
ペットボトルモルックを行いました!!  
どの会場も熱い戦いとなりました!!  
厚別信濃会場では、食育について学びました。



## 《日程表》

### 青葉すこやか倶楽部

場所：青葉会館 日時：毎月第1金 13:30-14:30

持ち物：水分補給の飲み物

1/8 (木) ※定期日程と変わります

2/6(金)



3/6 (金)

新年会

脳トレレクリエーション

高齢期の住宅のお話  
(外部講師)

新さっぽろすこやか倶楽部 場所：新さっぽろ集会所 日時：毎月第4火曜日 10:00-11:00  
持ち物：水分補給の飲み物、上靴

1/27 (火)

2/24 (火)

3/24 (火)

新年会

脳トレレクリエーション

排泄トラブルのお話  
(外部講師)

ひばりが丘東すこやか倶楽部 場所：ひばりが丘東集会所 日時：毎月第4火曜日 13:30-14:30  
持ち物：水分補給の飲み物、上靴

1/27 (火)



2/24 (火)

3/24 (火)

新年会

排泄トラブルのお話  
(外部講師)

脳トレレクリエーション

### 青葉南すこやか倶楽部

場所：青葉南集会所 日時：毎月第4木曜日 10:00-11:00  
持ち物：タオル、水分補給の飲み物、上靴

1/22 (木)

2/26 (木)

3/26 (木)

新年会

脳トレレクリエーション

睡眠についてのお話  
(外部講師)

### 厚別信濃すこやか倶楽部

場所：厚別信濃会館 日時：毎月第4木曜日 13:30-14:30

持ち物：水分補給の飲み物

1/22 (木)

2/26 (木)

3/26 (木)

新年会

口腔衛生についてのお話  
(外部講師)



終活のお話  
(外部講師)

すこやか倶楽部の見学・参加お待ちしております。お気軽にご連絡ください。

札幌市厚別区介護予防センター厚別中央・青葉

☎011-896-1475 (平日午前9時から午後5時まで)

✉yobousenta-@karipu.jp

担当 仁木、小山

