

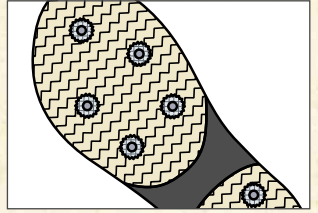
# 心得

## つるつる路面で滑りにくい靴底を選ぶ!

### ① ピン・金具付きの底

金属性のピンや金具が、固い氷を強く引っかき突き刺します。

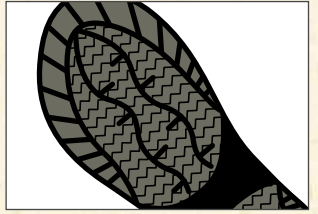
**注意!** じゅうたん等の上を歩くと金具が引っかかりつまづいたり、地下街や建物内のタイル等の床では滑りやすい。



### ② 深い溝のある底

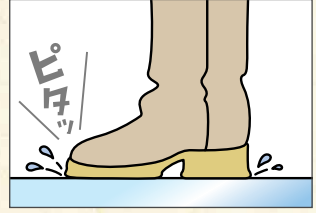
グリップ力が強いので滑りにくいです。

**注意!** 溝に雪が詰ると滑りやすくなる。



### ③ 柔らかいゴム底

柔らかいゴムを使った靴底は、路面に対する接着力が強いので滑りにくくなります。



### ④ 滑り止め材入りのゴム底

ヤスリのように路面の表面をひっかくので滑りにくくなります。



**ひと口メモ** つるつる路面には、ピン・金具付き、深い溝のある靴底がおすすめですが、さまざまな路面に有効な柔らかいゴム底や滑り止め材入りのゴム底も持っている、冬の暮らしがより快適になります。

# 心得

## 転びやすい行動を知る!

### ① 何かに気を取られている

携帯電話での会話に夢になるなど、他に気を取られていると足もとへの注意力が散漫になり、転びやすくなります。



### ② 両手をふさいでいる

両手に荷物を持ったり、手をポケットに入れていると、急な動きに反応できず、ケガにつながります。



### ③ お酒を飲んだ時

足もとへの注意力が散漫になり、動きも鈍ります。転んでケガをする原因にもなります。



### ! 冬靴を買う時は、お店の人に聞こう!

あらゆる路面に対応できる万能な靴底はありません。冬靴を買う時は、自分がよく歩く路面状況について、お店の人に詳しく話しアドバイスをもらいましょう。



**ひと口メモ** 靴底は使用するたびに、劣化、消耗するのでチェックしましょう。また、毎日靴を履き替えることで、消耗を和らげることができます。路面に合わせて靴底の違った靴を2~3足持つのも良いでしょう。

※靴底について詳しく知りたい方は、最寄りの靴販売店へお問い合わせください。

## 知って得する! 衝撃吸収&転倒防止アイテム!

### 衝撃吸収アイテム

#### ① 保護帽

帽子に厚いクッション材が使われ、頭部への衝撃を和らげることができます。



#### ② 保護プロテクター

下着感覚で着用でき、大げなを未然に防ぐ効果が期待できます。



腰の両脇の出っ張りが衝撃を吸収します。

#### 利用者の声

女性/60代 札幌市在住

過去に転倒で骨折した経験があるので、雪みちに不安を感じ、プロテクターを利用しました。転倒はしなかったものの、転んでも大丈夫という安心感があって良かったです。しかも、保温性もよくとても暖か。下着と考えると割高に感じますが、転倒への不安や恐れがある人には、ぜひおすすめしたいですね。

### 転倒防止アイテム

#### ① 冬用の杖

お使いの杖に、取り付けるだけのアタッチメント式や、スパイクが収納された杖があります。

##### ● 幅広のゴム付きアタッチメント

幅広のゴムが、雪みちに埋まるのを防ぎます。屋内でもそのまま使えるように工夫されています。



##### ● 先の尖った金具付きアタッチメント



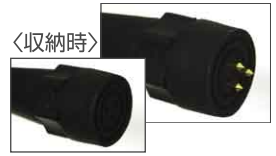
固い雪みちに、突き刺すことができます。



固い雪みちにツメを立てて引っかくことができます。

##### ● 収納式スパイク

スパイクは、固い雪みちを突き刺すことができ、収納時のゴムは濡れた路面に優れたグリップ力を発揮します。



#### ② 車いす用雪みちアタッチメント

車いすの前輪にスキーを取り付け、雪みちでも埋まらずに進むことができます。雪みちから屋内への移動もスムーズです。



### 雪みちで転ばないために運動をしましょう!

少しの時間で簡単にできる、転倒を予防する運動の一例を紹介します。

#### ● 腰と股関節の筋肉を柔らかくする運動

1. 仰向けに寝て、両手をゆったり広げ、両膝を立てます。
2. 膝を立てた姿勢から腰の筋肉を伸ばすように意識して片側に膝を倒します。
3. 痛いところまで倒さずに止めてそこで5秒間数えます(息を止めないように気をつけましょう)。
4. ゆっくり戻して、左右交互に4回ずつ、計8回行います。

**ひと口メモ** ねじった方向と反対の肩が、浮かないようにしましょう。



※詳しくは、ホームページ「転ばないコツ」(<http://tsurutsuru.jp/>)をご覧ください。

