

冬靴の選び方と冬道の歩き方

理学療法係長 兒玉 健宏

いよいよ本格的な冬が到来しました。冬道は滑りやすく転倒の恐れから外出の機会が少なくなってしまう方もいらっしゃると思います。今回は、冬道を安全に歩くために靴の選び方と歩き方についてまとめてみました。

冬靴の選び方



今履いている冬靴は大丈夫ですか？

長年同じ靴を履いていると、靴の裏底のソールは、経年変化でゴムが硬化することや、ゴムが消耗している場合があります。この状態ではグリップ力が低下しますので、新しい冬靴に買い替えた方が良いでしょう。冬タイヤは数年で交換が必要になります。冬靴も同じように考えてください。

滑りやすい路面で滑らない靴底を選ぶ

1.靴の裏底のソール(アウトソール)素材について

最近の冬靴のアウトソールは極寒でも硬化しないゴムを使用していたり、ガラス繊維などの素材を配合して、氷を引っかくような作用により、滑りにくいものが開発されています。冬靴を購入される方は靴販売店のスタッフに問い合わせしてみてください。

2.ピンや金具が付いた冬靴について

ピンや金具が付いた靴は、固い氷上を歩く場合に適していますが、靴底に雪が付きやすい場合があります。それが塊になると歩き難くなる事や、地下街や建物内のタイル上では滑りやすくなりますので、外出の目的に合わせて使用してください。

滑りやすい路面の歩き方

1.歩幅を小さく、ゆっくりと歩く（ペンギン歩き）

特に滑りやすい路面では、歩幅を狭くしてゆっくり、ソロソロと歩きましょう。

2.足裏全体で着地する（べた足）

冬靴のソール面全体を付けることで、アウトソールの機能を十分に発揮させましょう。

歩行時の重心はいつもより少し前にすると「べた足」になりやすいです。足を踵から地面に着けるような歩き方は、滑った時に、しりもち転倒になりやすいので注意してください。



3.下り坂は特に滑りやすい！

下り坂ではつま先に重心があると下方に滑りやすいので、踵に体重を残すようにしましょう。

4.ながら歩きはしない！

何かを行いながらの歩行は、滑りやすい路面に注意が向きにくいので大変危険です。絶対にやめましょう。

5.坂道以外にも滑りやすい場所はある

交差点や横断歩道(白線部)、マンホール、濡れたタイル上の歩行や、駐車場で車から降りる場合は、注意してください。

6.杖やウォーキングポールを使用する

杖やポールを使用すると冬道でもバランスが取りやすくなります。杖を使用する場合は、アイスピックを装着してください。ウォーキングポールは、両手に持って使用するため、歩行は安定しやすいですが、ポールの先端が雪面や氷面に刺さるような仕様になっているか確認が必要です。



毎年1月から2月は冬道転倒による救急搬送件数が多いようです。十分に気を付けて外出してください。

頭の体操シリーズ

クロスワード

ヨコ・タテに当てはまるよう文字を入れてクロスワードを完成させましょう。数字が入ったマスの文字を並べると、ある言葉になります。

① ② ③ ④

ヨコ

- A：○○○⇔過去。
 B：ちらし○○。回転○○。
 C：鼻の長い、体の大きな動物。
 D：学級、階層。
 E：差し出し口から電気をとる。
 海外で日本の家電製品を使用する際は電圧変換プラグが必要。

タテ

- I：食料を冷やすための家電製品。かつて「家電の三種の神器」と呼ばれたうちのひとつ。
 II：競馬の引退レース。
 III：頑固な人を○○頭と言う。
 IV：個人の習慣。
 V：ストライキの略語。

81号の答え：たけのこ

I		A	II	III
			B	
C			③	
④		IV D		V
E	②	①		

IA ナ	II ツ	III マ	ツ	IV リ
B マ	ナ	ツ		ク
ケ		C① タ	ウ	エ
D モ	V ウ	② ケ		ス
E③ ノ	リ		F④ コ	ト

編集後記

今年の冬は昨年に比べて、いわゆるドカ雪はあまりない気がしますが、この機関紙を編集している1月下旬現在では北海道に大寒波が到来しています。

路上を歩く際は雪や氷で歩きにくかったり、思わぬタイミングで滑ったりしてしまいます。無意識に歩き方の癖がついている方も多いと思います。今回の機関紙内のコラムには冬道の歩き方が掲載されていますので、ぜひ参考にしてください。