

すべ～る季節を乗り越える、冬道対策

寒さが一段と厳しくなってきました。寒くなると増えるのが「転倒」。60歳以上では、転倒した人の5人に2人が入院しているというデータもあります。今月は凍った道の歩き方と転倒予防グッズをご紹介します。



凍った道の歩き方

足の裏全体を付ける



重心を低くする



つま先の少し先を見る

歩幅を狭く



危険！！
滑りやすい歩き方

踵から付ける



歩幅が広い



手荷物はリュック等にまとめ、いつでも両手を使えるように

膝を少し曲げて重心を低くする

転倒予防グッズの一例

取り外し式滑り止め



適応：滑りやすい靴底の方

屋内用シューズ



適応：スリッパでは不安定な方（踵があるので歩きやすい）

杖用アイスピック



適応：屋外で杖を使用する方

ヒートショックにご用心！！

ヒートショックとは、急激な温度変化により血圧が急激に変化したり、脈拍が速くなる現象です。これらは脳卒中や心筋梗塞等につながる恐れがあります。脱衣室やトイレに簡易暖房器具を設置する等、住まい全体の温度差がなくなるよう工夫をしましょう。