



## あけましておめでとうございます！村社協です！

新年あけましておめでとうございます。新しい年がスタートしました。1年遅れの東京オリンピックが終了したと思ったら、早くも冬期北京オリンピックが開幕となります。新型コロナウイルスの感染者数も落ち着いてきておりますが、新しい変異株の発生など、油断ができない状況が続いています。まだまだ寒い日も続きますが、感染予防対策をしっかりと行いながら、健康な1年を過ごしてまいりましょう！

## 凍結路や雪道はこう歩こう！転ばない歩き方

以前、「つながるふくしんぶん」をお配りしている皆様に健康維持のための秘訣を聞いたところ「適度な運動」「ウォーキング」などを挙げてくださる方が多くいました。冬は路面の凍結や積雪などもあり、近所を歩く際にも注意が必要となりますね。

そこで今回は、雪国の方が心がけている歩き方を紹介したいと思います。無理はしないことが一番ですが、外出を避けられない際などの参考にしてください。

### 凍結路を歩く8つのポイント



#### ポイント1 歩幅を短くして歩くべし

…ペンギンのように歩幅を短く歩くことで大きくバランスを崩すことがなくなります。

#### ポイント2 内股で靴底の内側を踏みしめて歩くべし

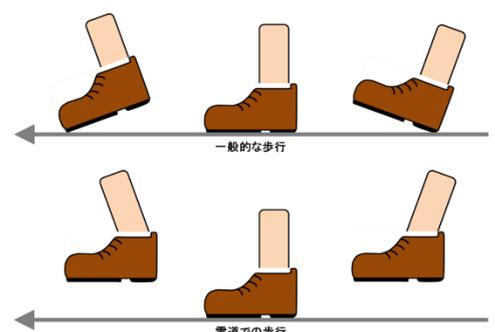
…靴の内側のラインがスキーのエッジのように地面に食い込むので滑りにくくなります。

#### ポイント3 靴は柔らかいものを選ぶべし

…固い靴底は冷えるとさらに固くなり、氷との摩擦がゼロになってしまいます。冬用タイヤであるスタッドレスタイヤも、柔らかいゴムを使用しています。

#### ポイント4 靴のカカトは立てずに歩くべし

…凍結した道ではカカトが滑りやすく、後ろに転倒する危険性が高くなります。靴底全体、面で踏みしめるよう心掛けてください。



## ポイント5 身体の重心を下げるべし

…膝を軽く曲げると足が伸びた状態にならないため、路面の変化に対応しやすくなります。極端に曲げず1～2cm重心を下げるよう意識してみてください。



## ポイント6 身体はやや前傾で歩くべし

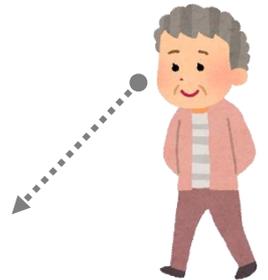
…膝を曲げることで注意したい点が、体が後ろに傾いてしまうことです。万一の転倒の際、前の受け身の方が取りやすいため、やや前傾を意識してください。

## ポイント7 視線は前方と足元の両方に向けるべし

…前方と足元の両方に注意を払うことが転倒を防ぐコツです。

## ポイント8 滑ることを想定するべし

…転ばないことをポイントに書いてきましたが、滑ることを想定して歩くことも重要となります。「滑ったらどうしよう？」では無く、「滑ったらこうしよう！」という気持ちがあれば、実際に転んだ時の対応が全く違います。



参考資料【ホームページ】雪道の歩き方は？凍結路で転ばない歩行方法 <https://smile6smile2.com/2018/02/14/post-3573/>

# レッツ！ 脳トレ！

※答えは裏面に！

## タテヨコ囲んで「10」

マスが余らないように、縦または横に隣り合う数字の合計が「10」になるように囲みましょう

※途中で曲がったり、斜めに囲むことはできません

※重複して囲むことはできません

例題

5	1	4	2
7	3	7	2
1	5	1	2
2	5	9	4



8	2	3	5	5	1	4
2	3	4	1	1	1	3
3	3	4	7	8	2	3
1	2	5	2	4	9	1
6	2	1	1	3	1	3
1	2	5	5	3	4	6
9	1	2	2	2	2	2

【お問合せ】

社福) 東海村社会福祉協議会 地域福祉推進係

TEL：029-282-2804

心配ごと、お困りごと等あれば  
お気軽にご連絡ください！