

転ばない！ケガしない！そのためには？

転ばぬ先の知恵 in 旭川

北海道開発局旭川開発建設部

楽しく
観光するための
雪道の
歩き方
ガイド

基本中の基本 正しく歩く



○ 軽く膝を曲げ、靴の裏全体をつけて

靴の裏の接地面積が広くなり、体重が真上からかかるので滑りにくくなります。足の指で地面をつかむつもりで歩くのがコツ。

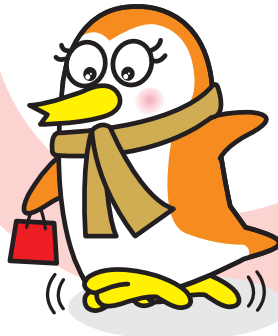


○ 左右の足幅は少しあけて

足が内側に滑ると足払いされたように転んでしまいます。20cmくらい足幅を開くと、内側には滑らないので転びにくくなります。

○ 小さな歩幅で歩く

歩幅が大きいと、身体の揺れが大きくなり転びやすくなります。つるつるの路面では、ペンギンみたいなヨチヨチ歩きで。



○ 急がず焦らず余裕をもって

せっかく歩き方を理解しても、急いでいるときは忘れてしまうもの。ゆっくり歩いても間に合うよう、余裕をもって出かけましょう。



× 振り返った歩き方

ダラッとした「振り返り歩き」は、重心が後ろ寄りになり転びやすくなります。



× ポケットに手を入れて

とっさに手がつかずケガのもと。しっかり厚手の手袋をしましょう。



× 両手に荷物

荷物に重心が振られて転びやすく、転んだ時も両手がふさがって身体を守れません。

× お酒を飲んで

酔うと注意力が散漫になり、動きも鈍ります。



× 何かに気を取られて

足もとへの注意が低下した「スキ」に転ぶものです。「歩きながら」は避けましょう。



足もとが一番重要 靴を選ぶ

ひと口アドバイス



皮底の靴や不安定なハイヒールで雪道を歩くのは危険です。防寒性と撥水性に優れ、雪道で滑りにくい靴底の「冬靴」を選びましょう。

冬靴を買うときはお店の人によく聞いて

どんな路面でも滑らない万能の冬靴はありません。お店の人に相談して自分にあった靴を選びましょう。

★靴用アタッチメント

自分の靴にそのまま装着できます。靴店や駅・空港の売店、コンビニ等で販売しています。価格は1000円程度からあります。

★転倒防止アイテム

転んだとき、衝撃を吸収してくれる帽子やプロテクター、杖の滑り止めスパイクなどを利用しましょう。



やはり道産子に学ぶのが一番! 北海道で主流の冬靴ベスト4

雪道全般、圧雪向き

柔らかいゴム底

路面に対する接着力が強いので、滑りにくくなっています。



⚠️ 靴底が減りやすい。ゴムが劣化して硬くなると滑りやすくなります。

滑り止め材入りゴム底

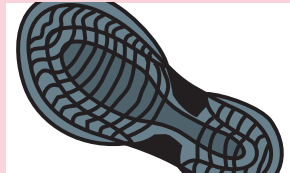
靴底ゴムに混ぜたガラス繊維などの滑り止め材が路面をひっかきます。



⚠️ 粉雪が靴底に付着して滑りやすくなる場合があります。パウダースノーは要注意。

深い溝

靴底のギザギザが路面を噛むため、滑りにくくなっています。

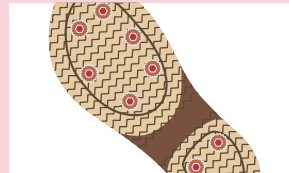


⚠️ つるつる路面では靴底の柔らかさも重要。溝に雪がたまると滑りやすくなります。

つるつる路面向き

ピン・金具付き

金具が氷をひっかき突き刺します。固く凍った路面で威力を発揮。



⚠️ 金具がじゅうたんに引っかかったり、床を傷つけたりするので建物内は要注意。



こんな場所は「特に」注意!

横断歩道や駐車場出入口

自動車のタイヤに磨かれて非常に滑りやすくなっていることも。横断歩道の白線の上は、水の膜ができてやすいので特に用心を。



バスやタクシー乗り場

多くの人に雪が踏み固められつるつる路面に。通行する時も、車から乗り降りする時も、じゅうぶん気をつけて。



ロードヒーティングの切れ目

切れ目では氷の段差や凸凹がでやすくなります。ロードヒーティングだから大丈夫、と油断しないように。



タイル張りの建物内

靴底に貼り付いた雪で建物内で滑ることがあります。建物に入る前には、玄関マットで雪をしっかりと落としましょう。



いざというときの応急手当

🚨 頭を打った?!

こんな症状の時は迷わず救急車を!

- 意識不明、又は意味不明なことを話す
- 激しい頭の痛み
- 吐き気
- 耳・鼻・口からの出血や液体
- 手足のまひ

➕ 転倒者が意識不明! 救急車が来るまでに

- ①意識を確認。(呼びかけたり、肩を軽く叩いてみる)
- ②呼吸を確認、呼吸がなければ胸骨圧迫心臓マッサージ、人工呼吸をすることができれば人工呼吸を行う。
- ③おう吐するときは、できるだけ首を曲げないように体を横向けにする。
- ④頭部の出血は清潔なガーゼやタオルなどでおさえる。

🚨 骨折した?!

「激しい痛みや腫れで動かせない」「変形」「骨が飛び出している」といった場合、骨折と考えられます。しかし、直後はしびれで痛みを感じないこともあります。(特に高齢者や投薬中、飲酒中の方)判断がつかない場合は、骨折として処置しましょう。

➕ 骨折の応急処置

- ①固定する 杖や雑誌など身近な物で固定。変形している場合は、無理に元の形に戻してはいけません。
- ②氷で冷やす 痛みが激しい場合は、肌着の上からでも良いのでビニール袋に氷や雪を入れてあてがう。
- ③安静に 可能な限り安静に。移動する際は骨折箇所を動かさない。
- ④早期受診 すぐに病院へ。歩けないような場合は、救急車を。