



これからの季節で心配なのが雪。その中でも厄介なのが雪が降ったあとの道路。そこで今回は、雪が降ったあとの道路の転ばない歩き方をご紹介します。また、インフルエンザなどの感染症が流行る時期でもあるので、うがいや手洗いを忘れず、体調管理には十分ご注意ください。



冬は“ツルツル路面”に注意！転ばない歩き方

一 小さな歩幅で、ゆっくりと歩く

大きな歩幅で歩こうとすると、足を高く上げる形になり、重心の移動が大きくなって転倒する原因に。歩幅をできるだけ小さくし、重心を揺らさずに、そろそろと歩きましょう。



二 足指のつけ根（つま先）あたりで着地する

かかとに重心をかけると、後ろにひっくり返る形で転んでしまうことも。なるべく足先に重心をかけながら、足全体で垂直に着地するとよいでしょう。

三 ひざから下を、地面に対して垂直にする

とくにツルツルの路面を歩くときは、足の裏全体を垂直に下ろすようにすると転びにくくなります。地面から足を上げすぎず、わずかに浮かせる程度で地面を踏みながら進むのがポイント。



帽子や手袋、ダウンジャケットなどは、いざというときに体を守ってくれるプロテクターになります！



電気ストーブ火災に注意！

毎年冬になるとストーブ火災が増加。なかでも、全体の7割以上を占めるのが電気ストーブです！電気ストーブは「火を使わない」ことで火災になりにくいと思われがちです。電気ストーブの火災を防ぐために必ず守ってほしい対策をまとめてみました。

- ✓ 外出・寝る前は必ず消す
- ✓ 燃えやすいものは近くに置かない
- ✓ ストーブの上に洗濯物を干さない
- ✓ 使わないときは電源プラグをコンセントから抜く
- ✓ 電源プラグやコードが傷んでいたら使用しない
- ✓ 使用前に取扱説明書をよく読む



(参考：東京消防庁ホームページ)

ホピ元気塾の開催

認知症高齢者のご家族や介護者のための情報交換・交流会を開催しています。お気軽にお問い合わせ、お立ち寄りください。

- 日にち 2月26日(水)
- 時間 ①午後2時00分～2時30分
②午後2時30分～
- 内容 ①認知機能低下の予防のための体操やゲーム
②情報交換・交流会
- 場所 ケアハウスユービ荘
(特別養護老人ホームホピ園3階)
- 費用 無料



高齢者あんしんセンターとは…



高齢者の抱える心配ごとや悩みごと、介護保険に関する疑問などの総合相談窓口です。電話や来所ばかりではなく、ご自宅へも訪問し、相談をお受けしています。相談は無料です。お気軽にご相談ください。

お問い合わせ



<高齢者あんしんセンターホピ園>

- 住所：高崎市寺尾町621番地1(特別養護老人ホームホピ園内)
- 営業日及び営業時間：月～金曜日
午前8時30分～午後5時15分
(祝日、12月29日～1月3日を除く)
- 電話：027-324-8844