

冬の転倒にご注意を！

寒さが一段と厳しくなってきました。この時期は雪や凍った道での転倒が増えており注意が必要です。転倒により骨折してしまったり、ケガをしてしまう方も少なくありません。日頃から注意していくことが自分の身を守るうえで大切です！

転倒を予防するために・・・

1 歩き方

すり足で歩かずなるべく足を上げて歩きましょう。踵から着地をして、つま先で地面をけるように歩きましょう！また足元を確認しながら歩きましょう！

2 靴

滑り止めのついた靴を履いたり、今はいている靴の底がすり減っていないか確認しましょう！

3 手は出す！

ポケットに手を入れたままにすると受け身が取れません。また近くに手すりがあれば掴まりながら歩くのもいいでしょう！

少しの注意で転倒を予防できます。

まだまだ寒い日が続きますが、気を付けて生活しましょう！

外出時にはマスクも忘れずにおねがいします！

