

冬場の転倒に注意しましょう

雪や氷の上では滑って転倒しやすくなります。雪や氷に慣れている町内の人でも毎年多くの人転倒しています。特に高齢者の転倒は大きなけがにつながります。

また、屋内でも転倒危険が高まる季節です。今一度、屋内の転倒要因も見直しましょう。

【雪道で転びやすい人の特徴】

- ・急いでいる人
- ・飲酒している人
- ・両手がふさがっている人
- ・滑りやすい靴を履いている人
- ・ポケットに手を入れて歩いている人
- ・歩行中にスマホなど、他のものに注意が向いている人



【転びやすい場所】

- ・自宅の玄関
- ・商店の出入口などでタイルが貼ってある場所
- ・坂道、橋の上、日陰の歩道
- ・バス乗り場やタクシー乗り場など、多くの人が踏み固めた雪がある場所
- ・除雪直後の車道

【雪道の歩き方】

- ・暖かい服装で歩く
- ・寒いと体がこわばり動きにくくなります
- ・踏み固められた雪や氷の上を避ける
- ・柔らかい雪のほうが滑りにくい場合があります
- ・狭い歩幅で歩く
- ・歩幅が広いと体の重心が足から離れ、滑りやすくなります
- ・靴の裏全体をつけて歩く
- ・歩幅を小さく、重心を少し前に、靴の裏全体つけて歩く「ペンギン歩き」を意識しましょう

- ・歩きはじめと立ち止まりに注意
- ・加速、減速するときに滑りやすいため注意しましょう
- ・両手を空けて歩く
- ・両手が自由に動かせると、滑ってもバランスを取り戻しやすくなります
- ・時間に余裕をもって歩く
- ・急いでいると足元の注意がおろそかになり、歩幅が大きくなりがちです

【転びにくい靴を履く】

- ・靴底の溝が深い靴
- ・やわらかいゴム底の靴
- ・滑り止め剤入りの靴
- ・ピンや金具付きの靴



【転倒に備えて】

- ・ポケットに手を入れて歩かない
- ・帽子をかぶる
- ・厚手の服を着る
- ・手袋を着ける
- ・リュックサックを背負う

玄関やアプローチが滑りやすい場合は、稲わらで作ったむしろや滑りにくいマットを敷きましょう。屋根からの落雪や氷柱の落下にも注意しましょう。

【屋内での転倒にも注意しましょう】

冬は屋内でも転倒危険が増します。冬の室内はこたつやホットカーペットのコード、こたつ布団の角、毛足の長いマットなど引っかけやすいものが増えますので躓きに注意しましょう。屋内で人が動く経路にコードや物などを置かない工夫が必要です。

【問合せ】役場総務課 82-1111

日南町図書館

としょかんのおはなし会

- 日時 2月16日(日) 10:00から
- 場所 図書館 こどものへや

ボランティアと職員が、読み聞かせや紙芝居などを行います。申込は不要ですので、お気軽にお越しください。

まち活ポイント対象！

参加者全員に100ポイント進呈します。たったもカードを持ってお越しください。

日南町美術館

2月2日まで

所蔵品展

佐武林蔵コレクション
足羽俊夫作品展
児童画展

2月21日から

3月30日まで

所蔵品展

佐武林蔵コレクション
足羽俊夫作品展
日南町の地質と化石展

■入館料 一般200円 高校生以下100円



宝くじ文化公演
TEAM パフォーマンスラボ × ガチャピン・ムックの

サーカスエコロジカル

楽しみながら、SDGsについて学ぶ実験パフォーマンス！

2025年

3月23日

開演 14:30 (開場 14:00)

日南町総合文化センター さつきホール

チケット料金 宝くじ助成による特別料金
一般 … 1,000円 (当日 1,500円)
高校生以下 … 500円 (当日 1,000円)



チケット販売所

- ・日南町総合文化センター
- ・パセオ内ファミリーファッションささき
- ・安来市総合文化ホール アルテピア
- ・米子コンベンションセンター
- ・日野町文化センター
- ・日南町各地域振興センター

