

を防ごう!!

第3回 梅雨どきにすべらーず——② 〈スリップ予防：対処・運動編〉

身体教育医学研究所うんなん
主任研究員
きたゆぐち じゅん
北湯口 純

前回につづき梅雨時のスリップ予防に関して、今回は、雨などで濡れて滑りやすい路面での歩き方、転倒を防ぐための「とっさの1歩」の大切さとその練習事例について解説します。

平成23年度の人口動態統計（厚生労働省）によると、「転倒・転落」により1年間で7686人の方が亡くなったと報告されており、同調査の交通事故死亡者数（6741人）を上まわる危険な事故のひとつとなっています。

また、「転倒・転落」による死亡原因の約7割（4997人）が「スリップ、つまずき及びよろめきによる同一平面上での転倒」と報告されており、雨の多い「スリップ」の危険性が高まるこの季節は、予防が特に大切といえます。

雨の日には、屋内・外を問わず「滑りにくい路面での歩行に慣れていない足もとが、急に滑りやすい路面に差しかったときに最もスリップの危険が高まり、特に路面の形状が変化する場所（濡れたタイルやマンホール、横断歩道の白線の上など）に足を着けるときの1歩目には注意が必要で（平成25年6月号（通巻755号）参照）。

また、滑りやすい路面を歩き続けているときは、危険な状態が続くことになり、足もとには細心の注意を払い続けなければなりません。

では、実際にどのように「足もと」に気を付けられるのでしょうか？

【図1】



●滑りにくい歩き方

まずは日頃の自分の歩きぶりを想像してみてください。

進行方向を見ながら、背筋は自然に伸ばして軽く腕を振り、1歩ずつ左右交互に脚を前に踏みだしながらかく、というのが一般的だと思います。

この一連の動作の中で最もスリップの危険が高まるのは「前に踏み出した脚の踵（かかと）が着地する瞬間（直後）」です。歩行時の着地脚というのは、反対側の脚によつて発生した推進力を受け止める「ブレーキ」の役割も果たしています。そのため、「ブレーキ」がかかりにくい路面の上では、特に着地の仕方に工夫が必要になります。

また、いくら着地に気を付けていても、滑りやすい路面の上に、ある程度の速さで進入すれば、スリップは起こりやすくなってしまいますので、歩く速さにも気を付けるほうがよいでしょう。

このような特徴を踏まえ、雨などで路面が濡れているときの歩き方として皆さんにお勧めするのが、①いつもより歩幅を狭める、②足裏全体で路面を踏み付けるように着地すること、を意識した歩き方です（図1参照）。

まず①について、歩幅を狭めることは歩行速度の減少につながりますので、滑りやすい路面に進入するときや、そういった路面上を歩き続けているときのスリップの危険性を下げます。

②は、路面に対してできるだけ垂直に足裏全体を使って着地することによりスリップの危険性を下げます。②の動作は、①を意識することで行いやすくなりますが、あまり意識しすぎると「つま先」がいつもより下がり気味になり、少しの段差でつまずきやすくなる可能性もありますので注意してください。

また、いくら歩き方を理解していても、急にだり焦ったりしていると忘れてしまうものです。まずは気持ちに余裕を持って行動することが大事なことです。

●「とっさの1歩」の大切さ

雨の日に限らず、どんなに予防を心がけていても、転びそうになる瞬間はやってくるものです。でも、そんなときでもどうにか転ばずにいたいんですよね。では、転びそうな瞬間がやってきたとき、どうすれば転ぶのを回避することができのでしょうか？

滑ったりつまずいたりしたときに、そばに誰かがいて支えてくれればいいのですが、日常生活でそのような場面は多くないと思います。つまり、その場で自身を守るのには自分だけということになります。したがって、そのような状況下で頼れるのは、自分の体力・運動能力ということになります。

転倒と関係の強い体力・運動能力として、しばしばバランス能力があげられます。今にも転びそうというときには「とっさ」に態勢を立て直せるだけのバランス感覚が大変重要になってきます。また、とっさに手や足をだして転ぶことを防ぐための瞬発力や敏捷性（びんしやう）といった能力も欠かせません。日頃からとっさの動きを発揮できる体力・運動能力を備えているかが、いざというときの分かれ目になります。

私たちがとっさの動きを磨くための練習としてよくお勧めするのが、童謡の「あんたがたどこさ」にあわせて行う遊びの要素を取り入れた「とっさの1歩」の訓練です。

これは、歌を口ずさみながら足踏みをし、歌詞の中に「さ」の字が出てきたときだけ足を前（前後）

【図2】

♪あんたがたどこさ～



転倒予防医学研究会

<http://www.tentouyobou.jp/>

寝たきり、介護の大きな原因である転倒・骨折を予防するための「安全で効果的で楽しい」方法の確立・普及・啓発活動を目的として、2004年春に設立。

医療・保健、福祉、教育、スポーツ、関連企業など、幅広い分野・領域の方々を対象とした「研究集会」「指導者養成講座」の開催をはじめ、広く一般の方々に向けたセミナー開催などさまざまな活動を行っています。

左右どちらでもよい）に1歩踏みだす、といった訓練です。歌詞の中にたびたびでてくる「さ」にあわせて、何度もとっさに足を前にだしたり戻したりしなければならぬため、とてもよい「とっさの1歩」の訓練になります（図2参照）。

イスに座りながらでも行えますので、ぜひみなさんもやってみませんか？（運動の際には、自分の体調や身のまわりの環境など安全面に配慮しながら行いましょう）

体力・運動能力の維持向上には継続がとても大切です。そのためにも、無理なく楽しく続けられる自分なりの運動を見つけることを最後にお勧めしたいと思います。

（次回は、観光地での転倒の特徴や里山歩きの注意点などを紹介します）