



健診センターニュース



雪道で転ばない歩き方

雪が歩道や車道に降り積もると気温低下で路面が凍結します。新雪時よりも雪が溶けて凍ったときに危険です。降雪後も気温が低い状態が続く、路面が車や人の往来で圧雪されると、気温が上昇して雪が溶けます。その後再び気温がマイナスに低下する時は滑りやすいため、特に注意が必要です。

雪道を走ったり、早歩きしたりすると歩幅が広がり、小回りが利かなくなります。足元への注意力も散漫になり転びやすくなり、滑って転ぶと骨折などの大怪我に繋がってしまいます。また、スマートフォンの画面に見入っていると、足元への注意が低下し転倒する確率が上がりますので歩きスマホはやめましょう。お酒を飲んで酔いが回っていたり、両手に荷物を持っていたり、ポケットに手を入れて歩くことも転倒につながりやすいです。体制を崩した時にうまくバランスをとりづらくなり、反射的に受け身もとりづらくなります。

両手をふさがないように鞆や荷物などは手に持たず、なるべく背負うようにしましょう。

いずれの場合も大怪我に繋がる可能性が高くなりますので注意しましょう。



滑りにくい歩き方のポイント

- ① 小さな歩幅でそろそろ歩く
- ② 靴の裏全体を路面につけて歩く
- ③ 地面に垂直に踏み出し、体の重心をやや前におく
- ④ 余裕をもって「急がず、焦らず」歩く
- ⑤ 歩き始めと歩く速さを変える時は要注意

滑りやすい場所

- ♠ 横断歩道
- ♠ 車の出入りのある歩道
- ♠ バスやタクシーの乗降場所
- ♠ タイル張りの地下街や店内の出入口
- ♠ 地下鉄駅や地下街からの出入口付近



雪道に適した冬靴

靴底がポイントです。路面に対するグリップ力が強く、深いギザギザ模様の溝が付いているもの、固い氷や雪をとらえやすい、ピン・金具付きのものがオススメです。柔らかいゴムを使った靴底や滑り止め剤が混ざっている靴底は滑りにくくなっています。靴裏に着脱可能な靴用のアタッチメントもあります。



冬至の過ごし方

12月に入り一気に冬の寒さが厳しくなってきた頃に「冬至」がやってきます。冬至は、一年の中で最も昼が短く夜が長い日です。

昔から冬至には「ん」のつくものを食べると「運」が呼び込めると言われています。にんじん、だいこん、れんこんなどがありますが、冬至の食べ物の中で一番有名なものは「かぼちゃ」です。かぼちゃは異名を「なんきん」といい「ん」のつく食べ物です。かぼちゃは栄養面でも優れていてビタミンAやカロチンが豊富に含まれており、風邪や脳血管疾患の予防にも効果的です。もう一つ冬至で有名なものは「ゆず湯」です。ゆずには肌に良いとされるビタミンCが含まれており、その含有量は柑橘

類の中でもトップクラスです。ビタミンCは抗酸化作用があり肌の保水性を高めるので、老化防止や乾燥肌予防が期待できます。また、血行を促進して冷え症を緩和したり、体を温めて風邪を予防したりといった効果があります。冬至は一番冬の寒さが厳しい時期ですので、かぼちゃを食べてゆず湯に入るといったのは栄養を蓄えて体を温めるという先人たちの知恵だったのかもしれない。季節の節目を大切にするとともに、昔ながらの冬の乗り切り方も取り入れて元気に冬を乗り越えましょう。



健診センターからのお知らせ

—新型コロナウイルス感染症対策について—

平熱を知るため1週間程度検温してご来院ください。発熱、感冒症状、息苦しさ、強いだるさ、下痢などの症状がある又は続いている場合や2週間以内に感染流行地に行かれた方は、受診できない場合があります。来院できない場合は健診センターまでご連絡ください。感染予防のため、マスク着用、手洗い、換気等にご協力ください。



健診のご予約・お問い合わせは
下記までお気軽にお電話ください。

624-0906
舞鶴市宇倉谷427 健診センター
TEL (0773) 75-1920
FAX (0773) 75-7380
月～金 8:30～17:00
(土・日・祝日・年末年始12/29～1/3・創立記念日6/1休)

