

金曜 ライフ・楽しむ

シニア世代を応援するページです

転んで痛感「雪道は細心の注意を」

わたし色

生活情報誌「悠悠と。」

編集長・真鍋康利さん



やったことがあります。

「怒るな。転ぶな。風邪引くな」と「悠悠と。」誌面で繰り返しお伝えしています。

怒ると血圧が上昇。転んで骨折し、寝たきりから認知症に、という例もあります。風邪は万病の元、こじれると他の病気を併発することもあり、決して侮れませぬ。

これは自分自身にも言い聞かせる言葉です。風邪は引きませんが、よく怒るし、転んだこともあります。

いよいよ雪の季節、今回は「転ぶな」がテーマです。札幌市消防局に聞いたところ11月から翌年3月まで、毎シーズン千人以上の方が救急搬送されるそうです。

雪道や凍結路で転ばないためには、小さな歩幅をとる▽身体の重心を前にする▽靴の裏全体を路面につける▽焦らず時間に余裕を持つ▽ポケットに手を入れて歩かない——といったことなどに注意が必要。また、横断歩道やバスの停留所、屋外への出入り口付近、車に踏み固められた歩道は特に滑りやすいそうです。

1992年のバルセロナ五輪で、マラソンの谷口浩美選手は給水時に転倒し8位になり、レース後の「こけちゃいました」というコメントが有名になりました。私もこけち

誌面で生意気に「転ばないコツ教えます」という特集をまとめた終えた夜、友人と大いに飲みました。最終電車で眠ってしまい、降車駅を乗り越して、起こされたのが終点である隣駅。すくぶる寒く、ポケットに手を入れたまま、気持ちも焦って駆け出すと、ガーンと衝撃。気付くと口から血が出ています。

「なにー、歯が折れてる？」

「あごが痛い」。人は見ているし、ぐっと我慢してすくっと立ち上がり、そそくさと我が家へ一目散。何しろ夜も遅く、一晩寝れば大丈夫だろう

うと布団に入りました。

寝苦しい夜を過ごし、翌朝鏡の中の腫れ上がったあごを見て痛さ倍増。土曜日でしたが、友人の歯科医が当番の病院で処置してもらえました。歯が折れたことで衝撃が分散し、あごの骨折は免れたとのこと。歯に感謝です。

しばらく痛さどす黒く変色したあごに悩まされました。飲みすぎ？ 反射神経の劣化？ いや油断でしょう。精神的にも、禁酒生活がひと月続いたのにも参りました。

しかし、転んで多くのことを学びました。「自分で思うほどもう若くない」「信頼する医療の前で痛さは和らぐ」「雪道は細心の注意を」。何より「転ぶと痛い」。

皆様もくれぐれもご注意を。痛さを実感したからこそ、改めて言わせていただきます。「怒るな。転ぶな。風邪引くな」