

「転ばぬ先の杖」

ちょっとした工夫で怪我予防

「転ばぬ先の履物選び」

問 高齢福祉課 長寿支援係

皆さんは、「老化」と聞くと、どんなことを思い浮かべるでしょうか。一般的に、老化は筋肉や骨の変化から現れると言われています。具体的には、次のような変化が生じてきます。

- 筋肉の量や骨の密度、強度が落ちる
- 脊椎上部の骨が変化し、前屈みになる
- 関節の軟骨や腱が変化し、曲がりにくくなる

変化に個人差はあるものの、若い頃に比べて姿勢や歩き方も変わってくるので、屋内外の履物を選ぶポイントも変わってきます。けがをする前に、正しい履物選びをしていきましょう！

■こんな履物は要注意！

○かかとがない

スリッパやサンダル、つまかけなどのかかとのない履物は脱げやすく、床に足を擦りつけながら歩くためつまずきやすくなります。また、これらの履物の片方を踏んで転ぶ事故も。靴のかかとを踏んで履くことも同じように危険です。



○靴底が滑りやすい

靴底に溝がなかったり、履きふるしてすり減っていたりする履物は、フローリングを靴下で歩く時に滑ってしまうのと同様に、特に濡れた平らな場所で滑りやすくなります。

○サイズが合っていない

特に高齢者の方は比較的大きめの靴を選ぶ傾向がありますが、サイズの合わない履物は歩きにくさや転倒をまねくおそれがあります。

○靴ひもやファスナーなどが緩めてある

履きやすくするために靴ひもやファスナー、ベルトテープを緩めたまま履いていると、脱げやすく、つまずきやすくなります。

■こんな履物を選びましょう！

○室内と屋外のおすすめ

室内ではスリッパではなく、かかとがあり靴底に滑り止めが付いたルームシューズがおすすめ。屋外の場合は、足を上げやすく、また長い時間履いていても疲れにくくするためにも、比較的軽い靴を選びましょう。

○靴のサイズ

履いた状態でつま先に0.5～1cmの余裕があるものが良いでしょう。メーカーや靴の素材・構造で若干サイズや履き心地が変わるので、購入前には試着が大切です。

装具やむくみなどで左右で足の大きさが違う方でも、左右別々に買える靴が販売されていますので、お店で相談してみましょう。

○脱ぎ履きのしやすさ

開口部が狭いと、かかとを踏んで履いてしまいがちです。できるだけ開口部が広い靴を選びましょう。

かかとがしっかりとっていて、足の甲がきちんと固定されていると、靴と足とが一体となり、歩きやすくなります。

ケアシューズ

開口部を大きく開いたり、足の甲をしっかりと固定したりできる商品もあります！



■履き方のポイント！

高齢者になると、指先の器用さや足腰の柔軟性が低下し、靴に指を入れて履いたり、しゃがんで靴を履いたりすることが大変になってきます。

そんな時は、長めの靴べらを用意して、立ったままでもきちんと靴が履けるようにしましょう。

正しい履物選びと履き方の工夫で、
暖かな季節の外出を
楽しめるようにしましょう！

