

令和も元気で過ごすために… No.7

2020年4月発行

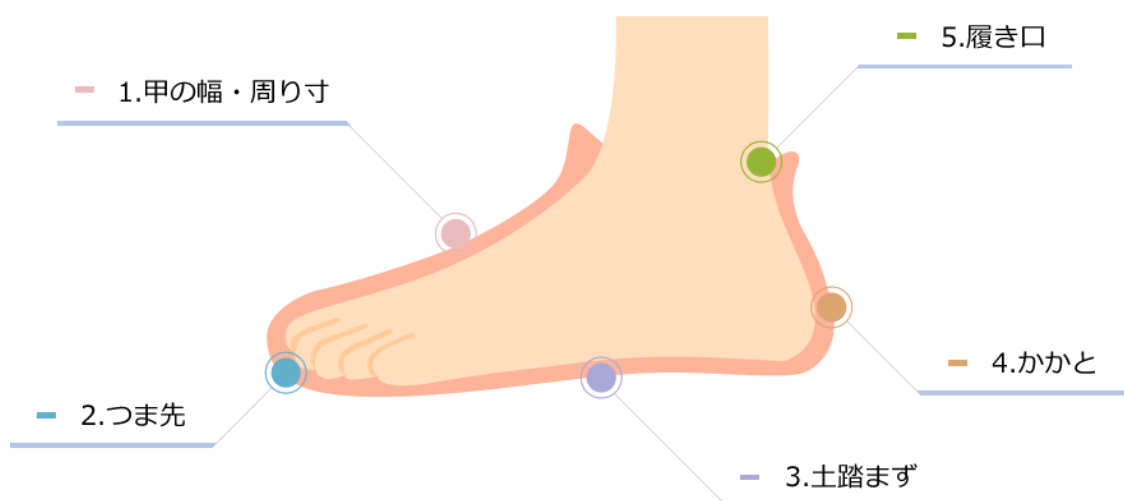
転倒予防に関する内容をお伝えしてきた「令和も元気で過ごすために…」シリーズは今回で最終回となります。

最終回では転倒予防のための『靴の選び方』、『歩行補助具の選び方』をテーマにお伝えします。

《靴の選び方》

靴選びにもっとも大切なことは、『自分の足に合ったものを選ぶこと』

当たり前のようですが、とても大事なポイントです。



1. 甲の幅・周り寸：靴の一番幅の広いところが足の幅と合っているか。甲周りはきつすぎないか、余裕がありすぎないか。
2. つま先：つま先に余裕があり、指が自由に動かせるか。先端に5mm～10mm程度の余裕があるか。
3. 土踏まず：土踏まずが靴のアーチラインに合っているか。
4. かかと：かかとのカーブが靴のカーブと合っているか。かかとは抜けないか。
5. 履き口：くるぶしが履き口に当たっていないか。

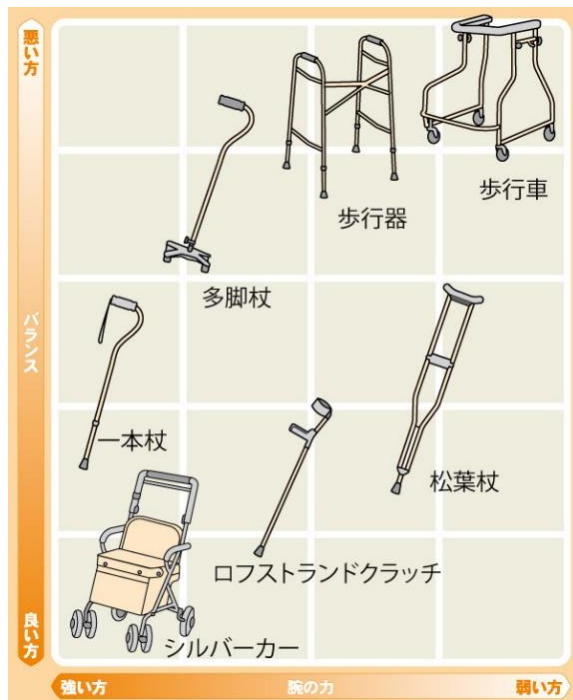
《靴を購入する時間帯》

人間の足は、朝と夕方ではおおよそ5mm～10mm大きさに差があると言われています。

これは、体重がかかりアーチ部がたるんできて、広がってしまうことと、立っていると血液が足へ下りてきてうっ血してしまう為です。足の大きな状態となる『午後』に靴を購入するのがおすすめです。

《歩行補助具の種類》

「歩行補助具」とは、足腰の筋力の低下した高齢者の移動における安全を確保し、サポートするための介護用品です。高齢者にとって歩くことは筋力を維持し、寝たきりになるのを防ぐために重要なことです。しかし加齢とともに足腰が衰えると自力で歩くこと自体が難しくなり、歩くことを敬遠しがちになってしまう方が多くいらっしゃいます。歩行補助具はそういった歩くことが難しい高齢者の方や、足腰が不自由な方のサポートをする福祉用具です。歩行補助具と一概に言っても、腰や膝にかかる負担を軽減したり、歩行姿勢を安定させたりと、用途に応じてさまざまな機能を持つものがあるため、使う環境や使用者の身体状態に合ったものを適切に選ぶことがポイントとなります。



※レンタルや購入を検討される方は、リハビリ専門職等に相談することをお勧めします。

《一本杖の長さ調節》

○長さの目安：身長 ÷ 2 - 2 ~ 3 cm



医療法人財団 共立医療会
 デイサービスセンターたんぽぽ
 八王子市東町2-3 共立ビル5F
 Tel: 042-639-7630
 ホームページ
kyo-ritu.jp/tampopo.html

