

令和2年 8月の優しさ通信



今月の福祉用具－高齢者の靴

- *高齢者は転ぶと骨折する場合が多く、原因の一つに足に合わない靴があります。
- *朝と夕方では足のむくみに違いがあるので、靴は夕方に選びます。
- *合わない靴を履き続けていると足の病気を引き起こします。
- *自分に合った靴を履き、正しく歩くことが大切な条件。

☆靴を選ぶ時の注意とポイント

- *つま先に捨て寸（最低1cm以上のゆとり）があること。
- *指が締め付けられていないこと。
- *指の付け根が靴のボール部と合っているもの。
- *指の付け根の革が曲がりやすいもの。
- *ひもが甲に当たらない、甲を圧迫しないもの。
- *土踏まずにフィットするもの。
- *靴の上部（はきぐち）がくるぶしに当たらないこと。
- *かかとのカーブが足に一致しているもの。

☆高齢者の靴

- *ソフトな素材でつま先部分がゆったりしているもの。
- *靴の先が太く丸くて反っているもの。
- *軟らかい素材で曲がりやすく滑りにくい工夫があるもの。
- *調整ができるひも靴が適していて、楽に脱ぎ履きできるもの。
- *ヒールの高さは3cm程度で、底は曲がりやすいように軟らかく、滑りにくいもの。
- *左右の靴のサイズが異なっている場合、左右別々に購入できるメーカーも。
- *忍耐強く自分に合った靴を探すことが大切。

（参考：福祉住環境コーディネーターテキスト&福祉用具専門相談員研修用テキスト・介護用品カタログより）

