

さわやかな秋晴れの続く今日この頃、皆様いかがお過ごしでしょうか。

「スリッパでは危ないので靴を履いてきてください」

突然ですが、介護の現場では、このような場面が少なくありません。普段、ご自宅では、スリッパを履かれたり素足で過ごされたりしている方も多いと思います。ですが、施設や病院では転倒のリスクがあるスリッパはNGで、基本的に靴を履いて過ごさなければなりません。では、どんな靴を選べばいいのでしょうか。今回は、靴を選ぶポイントをお話したいと思います。



高齢者の靴は選び方次第で、足のトラブルや転倒などのリスク要因となります。例えば、扁平足や外反母趾、巻き爪などです。また、糖尿病や関節リウマチ、人工透析を行っている方は、トラブルを助長してしまうことがあるので注意が必要です。

靴が履きやすいからといって、糖尿病の歩行レベルの高い方がサイズの合っていない靴を履くと、靴ずれが生じて皮膚の潰瘍などを招くこともあります。そのため、患者さんの疾患や足の状態に合わせた靴の選択が必要なのです。

右の図のポイントを踏まえ、適切なサイズのものを選ぶと良いでしょう。また、靴は歩行するための道具ですので、高齢者が歩くときの安全性や歩きやすさ、足への負担を考慮することが必要になります。履きやすいからといって、サイズの大きいものを選んだり、踵の部分が柔らかいものを選ぶと、歩行にとっては悪影響になります。靴底は滑りやすいと転倒のリスクがあるため、滑りにくい素材のものを選びましょう。パーキンソン病などすり足傾向が強い場合は、滑りにくい靴で歩行すると転倒を招く恐れがあるため、滑りやすい靴をあえて選択することもあります。車いすでこぐ方には、歩行をしないという観点から、脱ぎ履きのしやすさを優先して靴を選ぶようにすることで、活動性を高めることにつながります。

足の状態	選び方のポイント
足に傷がある (糖尿病などで傷がしやすい)	<ul style="list-style-type: none"> ●傷がある場合は免荷用靴の使用を検討 ●傷がしやすい場合は甲の部分に伸縮性があったり、縫い目が少ないもの
むくみやすい (透析、心疾患があるなど)	<ul style="list-style-type: none"> ●足がむくんでいる夕方や透析前のサイズに合わせて靴を選ぶ ●マジックベルトで浮腫の増減に合わせて調節できるもの
変形がある	<ul style="list-style-type: none"> ●ベルトなどで変形に合わせて調整できるもの ●柔らかすぎないもの



足への負担を減らし、安全に歩くために、次回購入の際に参考にしていただければと思います。だんらんでは、靴の販売も承っております。ご希望の際は、担当営業までお声がけください。

ダブルマジックⅢ
4,925 円(税込)



エスパド
2,464 円(税込)



だんらん福祉用具
貸与販売事業所
TEL025-530-3657