

平成 28 年度
医療安全推進週間

『ご存じですか？ 適切な靴のえらびかた』



転ばぬ先の
スニーカー



当院では、転倒防止のため、かかとの覆われた靴を推奨しています。

災害時の避難にも履きなれた靴が安全です。

適切で安全な靴で、安心・安全な日常生活を送りましょう。



社会医療法人
大雄会

転倒防止に有効な安全靴

(厚生労働省：職場のあんぜんサイトより)

転倒の主な原因の「滑り」「踏み外し」は、靴底を見直すことで転倒リスクを下げる事が出来ます。高齢者だけでなく、若年者でも疲労が蓄積すると歩行時に足が上がらず、摺り足に近い歩行形態になり靴の先端部を凸凹に引っ掛け、10センチ程度の段差でも、つまずきやすくなります。

「つまずき」は、靴底の構造によって、ある程度の効果を出す事が出来ます。

転倒防止に役立つ靴選びの

有効な5点のポイント

1. 靴の屈曲性：

靴の屈曲性が悪いと、足に負担がかかり、擦り足になり易く、つまずきの原因となります。

2. 靴の重量：

靴が重くなると、足が上がりにくく、擦り足になり易く、つまずきの原因となります。

靴が重く感じる重量には個人差がありますが、短靴では900g/足以下のものをお勧めします。

3. 靴の重量バランス：

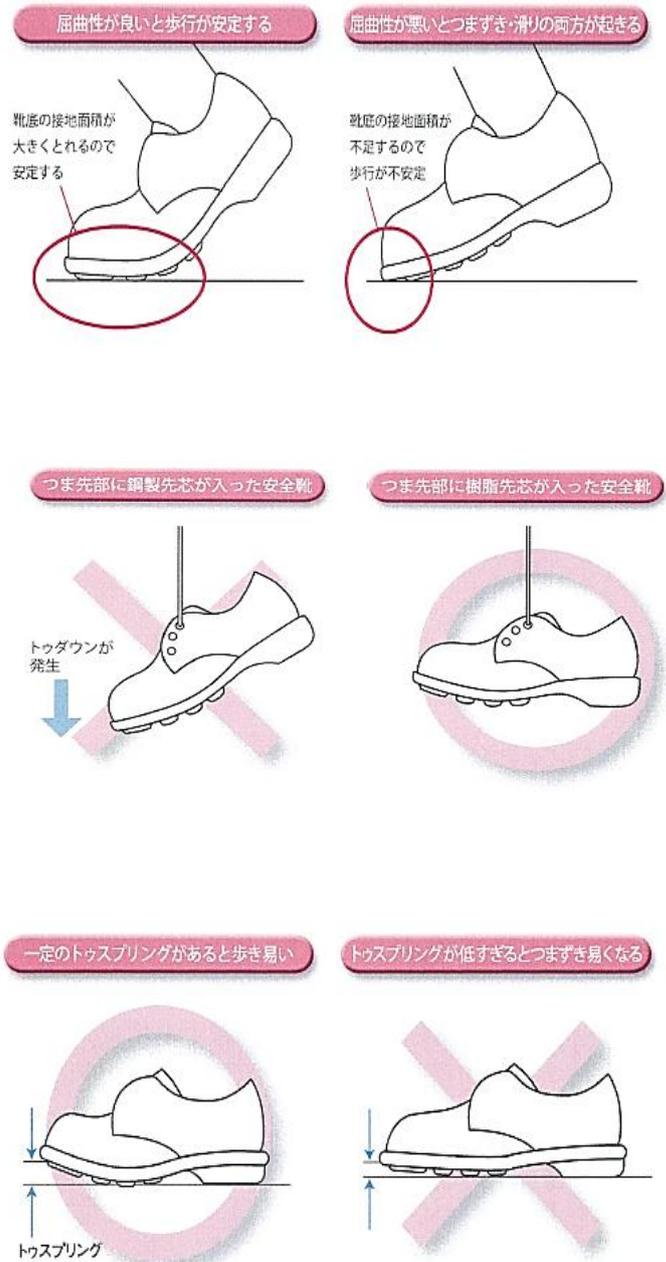
靴の重量がつま先部に偏っていると、歩行時につま先部が上がりやすく（トウダウン）、無意識のうちに擦り足になり易く、つまずきを生じ易くなります。

4. つま先部の高さ：

つま先部の高さ（トウスプリング）が低いと、ちょっとした段差につまずき易くなります。高年齢者ほど擦り足で歩行する傾向があるため、よりつまずき易くなります。

5. 耐滑性：

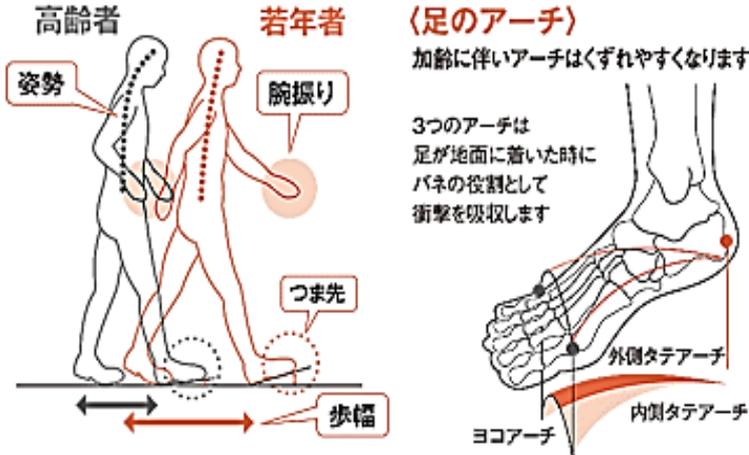
滑り易い床には滑りにくい靴底が有効ですが、滑りにくい床に滑りにくい靴底では、摩擦が強くなりすぎて歩行時につまずく場合があります。靴底の耐滑性は、床の滑り易さの程度に応じたものとする必要があります。



年とともに変わる歩行の変化

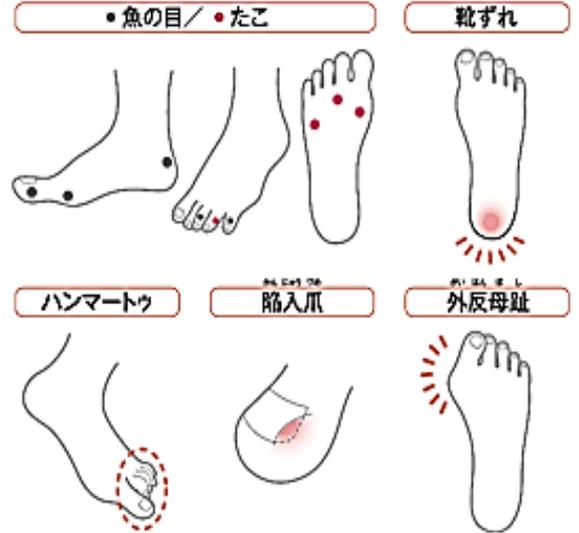
つまずきやすくなった…疲れやすくなった…

高齢者は筋力の衰えとともに、実は歩き方も変わってきます。
わずかな段差によるつまずきや転倒にも注意が必要です。



合わない靴による足のトラブル

※下記以外の原因によりトラブルが生じる場合もございます。
※合わない靴は足だけでなく、膝や腰に影響が及ぶ場合もございます。



こんな
シューズなら
安心・快適

正しく靴を履いてトラブルを防止しましょう!

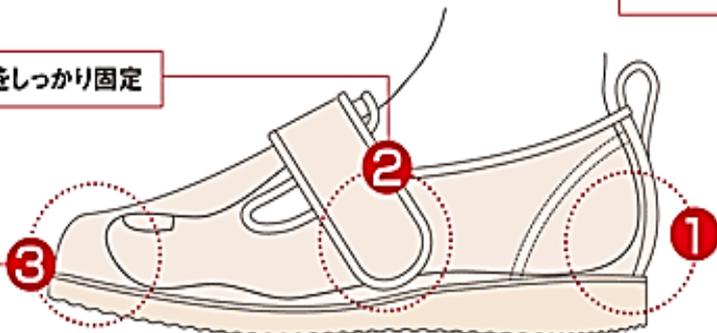
正しい履き方をすることで快適な歩行ができるだけでなく、足のトラブルを防げます。

正しい靴の履き方

つま先に5~10mm位(捨て寸)のゆとりをもたせる

バンドで甲をしっかり固定

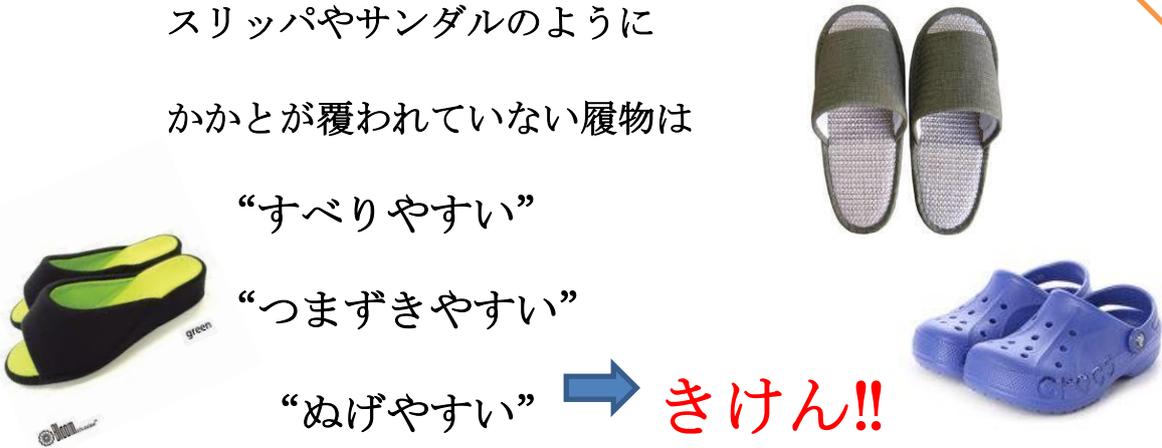
かかとを合わせる



安全な歩行に繋げる履物の選び方

スリッパやサンダルのように
かかとが覆われていない履物は

“すべりやすい”
“つまずきやすい”
“ぬげやすい” → **きけん!!**



誰もが転びやすい状態 になり、
頭部打撲や骨折などのケガをする危険度が高くなります。



転びにくい **“靴タイプ”** のものを選びましょう。



はきものを意識して、安全で元気な日常生活を!!

『おすすめする履物』

転びにくいかかたとを

覆うタイプの履物

かかとの覆われた履物も、
かかたを踏んで歩くことは危険です!!

