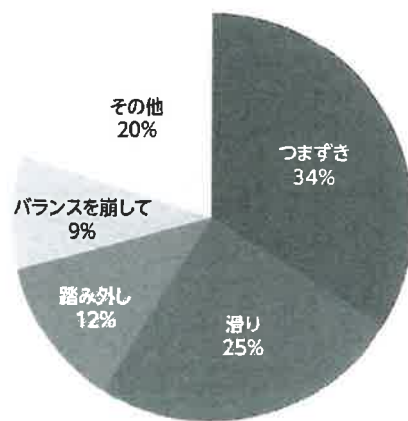
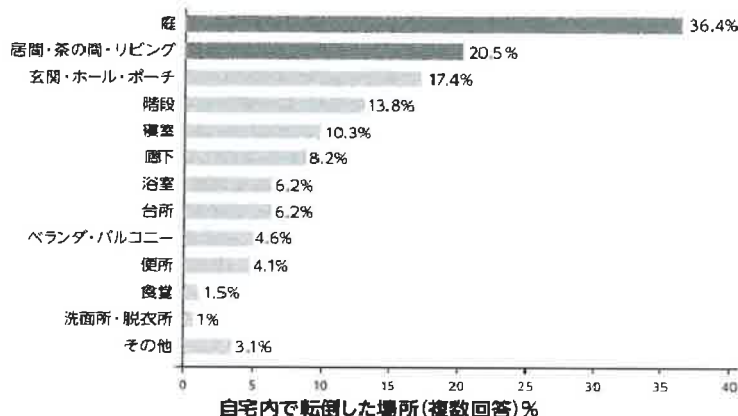


「転倒予防 靴や杖」について

●自宅の転倒しやすい場所を確認しましょう

高齢者転倒事故の約半数が住み慣れた自宅が発生し、転倒した8割の方が通院や入院が必要となっています。



転倒の原因

●杖と靴を確認しましょう

杖の合わせ方

杖の長さ

右図のように、足の小指の外側15 cm、前方15 cmのところに杖を着いたときに肘が30度くらい曲がる長さが目安です。屋外で使う杖の場合は、くつを履いて長さを合わせます。



どちらの手で杖を持つか

力が入りにくい方の脚と反対側の手で持つのが基本です。悪いほうの脚への負担を軽減します。

杖の握り方

人差し指と中指の間に杖のフレームを挟んでグリップに体重をかけるようにします。



歩きやすいくつの選び方

「歩きやすいくつ」と「履きやすいくつ」とは異なります。ゆるすぎるくつや、つっかけのような形のくつは履きやすいですが、転倒の危険性が高くなります。

くつの中で足が遊ばないために、足をくつに入れてからかかとをトントンと地面につけ、その後くつひもやマジックテープで甲をしっかり締めるとよいでしょう。

指の付け根の幅とくつの幅があっていますか？

かかとをホールドして安定感がありますか？

つま先に1 cm程度のゆとりがありますか？

適度な反り返りでつまずきを防止。足の着地、蹴りあげがしやすくなります。

