



【今回のテーマ】 転ばないための靴選びと足の運動

—靴を選ぶときのポイント—

①適切なサイズ

履くのが大変だからと大きな靴やスリッパを履かれる方が時々いますが、合わない靴を履いていると靴の中で滑ってしまうなど転倒の原因になることもあります。

②履いたり脱いだりしやすい形状

加齢とともに靴を履くという動作は負担に感じてきます。そのためにも開口部が広めなものやマジックテープなどで留めることができるタイプの靴がおすすめです。

③かかとがしっかりしている

かかとと足首がホールドされ、歩行中に脱げにくいことも大切です。

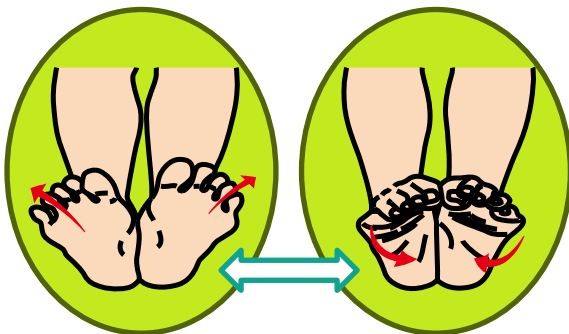


徳武産業株式会社 <https://www.tokutake.co.jp/>

他にも、【むくみが気になる】【装具を使用しているため左右サイズが違う靴がほしい】【おしゃれも楽しみたい】など様々な状況によって選ぶポイントが違ってきます。ぜひ、理学療法士・作業療法士にご相談ください。

座ってできる！足の運動

足の指でグーパー運動



足の指を開いて閉じてを繰り返す

足趾や足首の運動を続ける事で
転倒予防に繋がります！

足首を動かす運動



足全体が床につくように座る



つま先を上げる



かかとを上げる