



看護部長 成田澄江

『靴の選び方』

靴の選び方

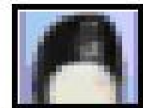
今の高齢者にとっての悩みの種は命は短くしないが生活の質を低下させる骨折・寝たきりによるものです。これは人間を家屋に例えれば最初に破損しやすい配管系統、つまり血管系をメンテナンスしているうちに柱、つまり支える骨が傷んできた状況に似ています。何も無い床でつまずく、階段を踏み外すなど筋力の衰えを自覚したことはありませんか？
老化は足からです。正しい靴を選びましょう！！

まず自分の足の形を見てください。 ⇒ つま先の形にあった靴の形状を選びましょう。

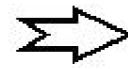
1. エジプト型
親指が一番長い



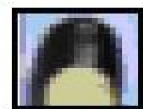
オフリーク



2. ギリシャ型
人差指が一番長い



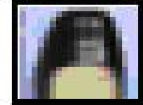
ラウンド



3. 方形型
指の長さが殆ど同じ



スクウェア



靴には三種類あります。 ⇒ 使用目的に合わせてみましょう。

1. コンフォータブル・シューズ
買い物、通勤など日常的に使う靴



2. ドレッシー・シューズ
パンプス、ミュールなどお洒落用の室内履き
長く歩くためのものではありません！！



3. ワーキング・シューズ
運動靴、長靴、スキー靴、スケート靴など



靴は足形そのまま作ったのでは履けません。

正しい歩き方ができる靴は人間工学に基づいて下記の1.2.3が必要です。

1. 捨て寸=あそび つま先より、前方に余裕を持つ
歩くと靴の中で足が前後に動くため、10mm以上のゆとりが必要です
2. ころし=ホールド 実際の足よりも足囲を小さくする
心地よく足を閉めるために一番広い足囲を12mm程度(1ター時)狭くする
3. つま先上がり=トゥ・スプリング (靴底先端と床面の隙間のこと)
つまづきを防いで足運びをスムーズにさせ、指先の蹴り出し時も踵部を摺んで離さない「返りを楽にする」ためです

〒464-8512 名古屋市千種区千代田橋1-1-1

KKR(国家公務員共済組合連合会)東海病院

TEL 052-711-6131