



高齢者のための靴の選び方

～ 転ばないための靴選びのポイント 3 選～



靴選びの重要性について

みなさまは店舗で靴を購入する際に、どのような基準で靴を選びますか？

多くの高齢者の方は「足にフィットした」「着脱が容易であった」という点を基準にしているケースが多いとされます。着脱という点だけを捉えれば容易であった方が良いと思えますが、果たしてそれは「歩く」という目的のための靴本来の機能を有しているのでしょうか。

靴と転倒には関係性があると言われており、

適切な靴でない場合 や **フィッティング（サイズ選び）を誤ると 転倒リスクが上がる** とされています。

今回は、転倒予防という視点から悪い例を挙げながら、適切な靴の選び方について紹介したいと思います。



転倒しやすい靴の履き方の例



靴が着脱しやすいよう
靴紐を緩くして履き口を広げている



靴と踵に隙間が空いている



続きは裏面をご覧ください>>

適切な靴の選び方について

では、どのような靴が適切なのでしょう？

まず、靴の構造を簡単に紹介しながら、チェックポイントを3つに絞って紹介します

3

名称：アッパー
※足の甲の部分
全体を指す
役割：足の固定



2

名称：カウンター
役割：踵の固定

1

名称：ヒール
役割：衝撃吸収、
円滑な重心移動に
影響

チェックポイント

1 ヒールが高すぎないか

⇒高いヒールは、つま先への負担やつまずきの増加だけでなくバランスが取りづらくなる。

2 カウンターは硬い素材か

⇒踵が柔らかすぎたり、靴の踵を潰して履くことで踵が固定されず、ぐらつきが生じて重心のコントロールが不安定になる。

3 アッパー部分は硬い素材か、留め具(靴紐など)の固定がしっかりしているか

⇒アッパーが柔らかすぎたり、留め具の圧迫が弱い場合、足がつま先側に滑ることで踵部分に隙間が生じて不安定になる。

★おすすめの留め具★

- マジックテープタイプ：折り返しがあるもの
- チャック（ジップ）タイプ：チャックと靴ひもが両方あるもの
- 靴ひもタイプ：靴ひもが緩まないようにシューレースストッパー（靴紐が解けないようにするもの）を使う

今回は、靴の選び方を中心にお伝えしました。フィッティング（サイズ選び）のセルフチェックの方法として靴を履いてつま先をトントンとした場合に親指が圧迫されないことが重要ですが、

靴と踵に隙間ができないかを確認することも大切です。

転倒の要因は多岐にわたります。今回の内容だけで転倒を完全に防ぐことができるわけではありませんが、少しでもみなさまのご健康が守られますよう心よりお祈り申し上げます。

2022年6月 理学療法士