



## 靴の選び方と履き方について

今回は、靴と靴の履き方についてお話ししていきたいと思います。

皆さんは普段どのような靴を履いて外出されますか？

ウォーキングシューズ、半長靴、サンダルなど靴には数多くの種類や形などがありますね。

赴く先の場所や、用途によって靴を選択していると思います。

しかしながら、その靴は本当に足に合ったものを選んでいますか？

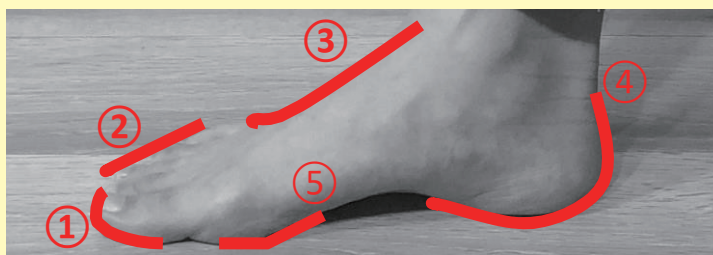
そして、しっかりとした履き方が出来ていますか？

最近では、実際に履かずに通販やインターネットで購入される方も多いと思いますが、靴のデザインやメーカーによっては、同じサイズ表記でも足に合うもの、合わない物があると思います。これは、靴の製法の違いなどで捨て寸の長さに違いが出るからです。その為、靴を購入する際は、実際に履いて歩いてみて自分の足に合うかどうか確認してみてください。

では、具体的に靴を選ぶときにどの部分に注意すれば良いのかを下記にまとめてみました。



### 靴の選び方のポイント



- ① 親指がきつく当たっていないか
- ② つま先が当たらないか
- ③ 甲に食い込みやゆるみがないか
- ④ かかとがきつくなっていないか、緩くないか
- ⑤ 母指球の辺りが合っているか

裏面をご覧ください>>

## 靴を履く時の『注意点』と『履き方』

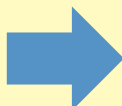
今度は、靴を履く時の注意点を見てみましょう。

靴の履き方としては、靴紐をほどかずに立ったまま履いてしまったり、かかとを踏みつぶしたりして履いてないでしょうか？

まず、靴紐を緩め、かかとが合うようにしっかりとつけます。床に「トントン」と靴を押しつけるとしっかりと合います。それから靴ひもを結びましょう。



① 靴紐をゆるめる



② かかとを合わせる

履いた後は、足甲、かかと、ボール部（母趾球の関節）が合っているか、当たりが強くなってしまい痛くないか確認してみましょう。

また、靴を履く際ですが最近ではバリアフリーの為、上がり框（かまち）が低くなっているお宅が増えていると思います。靴を履いた後、いざ立とうと思うと低いところから立つのは容易ではありません。手すり等を持ってもしっかり立ち上がるのが少し難しいと思われる方は、玄関先に腰掛けなどを置き、靴を履かれるとその後に楽に立ち上がることができます。



・上がり框（かまち）が低いので、立ちにくい



・腰掛けを置き履くと、立ち上がり易いです

ご自身の足に合った靴を履いていなかったり正しい履き方をしないと、歩行中に靴の中でズレて指先が当たってしまったり、転倒の要因になります。ぜひ外出される際は、しっかりと靴を選び正しい履き方でお出かけしてみてください。

2020年1月 リハビリテーション科 理学療法士

訪問リハビリテーションのお問い合わせは



医療法人社団 めぐみ会

めぐみ訪問看護ステーション

多摩地区

042-401-9171

東京都多摩市落合1-32-1多摩センターペリビル3階



医療法人社団 めぐみ会

杉並堀ノ内クリニック

杉並地区

03-5929-1611

東京都杉並区堀ノ内 2-29-14ライオンズマンション新高円寺1F

訪問リハビリ  
テーション