

転倒しないための正しい 靴の履き方選び方

医療安全作業部会 転倒転落チーム

適切な靴を選ぶ

高齢者や骨がもろくなっている方が転倒してしまうと股関節や手首などを骨折してしまうケースが多くみられます。

転倒を予防するためには適切な靴を選び正しい履き方をすることが重要です。

ポイント1

自分が履いてみて軽いと感じる
(重いと感じない)

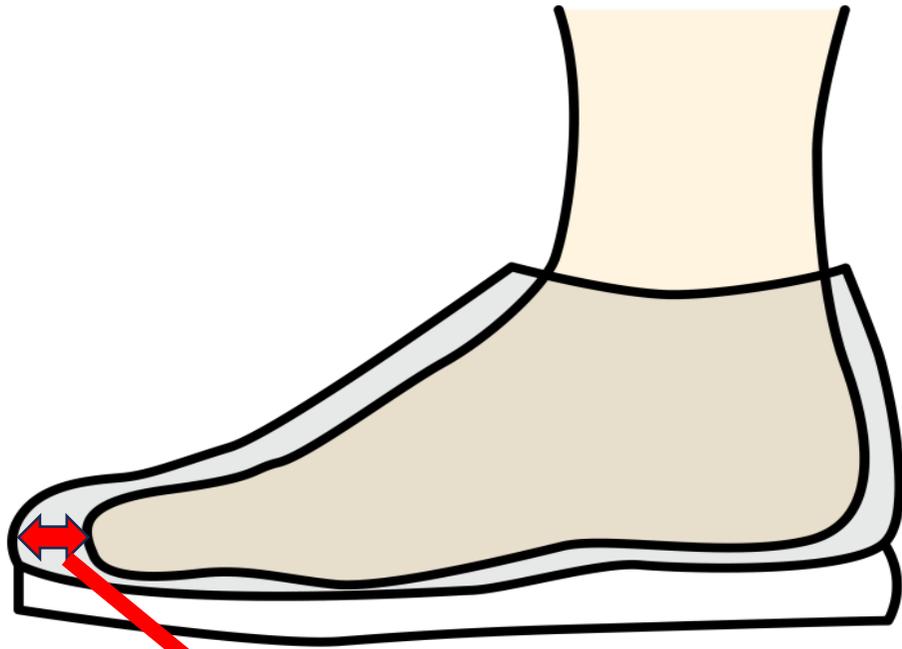


軽い

靴が重くなると
足が上がりにくく、
すり足になりやすく
つまずきの原因に
なります。

ポイント2

靴を履いた状態でつま先に
5～10mm程度余裕がある



つま先に余裕がありすぎると靴が脱げやすく
余裕がないと足の指を
痛めます。

5～10mm程度が理想的！

ポイント3

つま先が反りあがった形状である

つま先部が低いと、ちょっとした段差につまづきやすくなります。

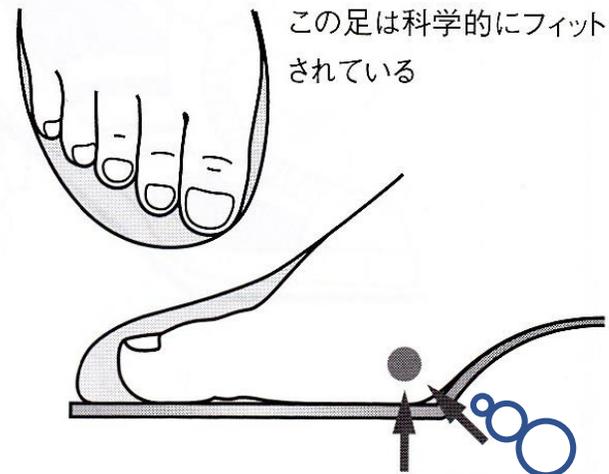
高齢者ほどすり足で歩行する傾向があるためよりつまづきやすくなります。



反り上がり good!

ポイント4

靴底が柔らかすぎず足指付け根で曲がる



靴の屈曲性が悪いと足に負担がかかり、つまずきの原因となります。

靴の曲がる部分と指の付け根の曲がる部分と一致すると良い

曲がり good!

ポイント5

かかとがしっかりとサポートされている



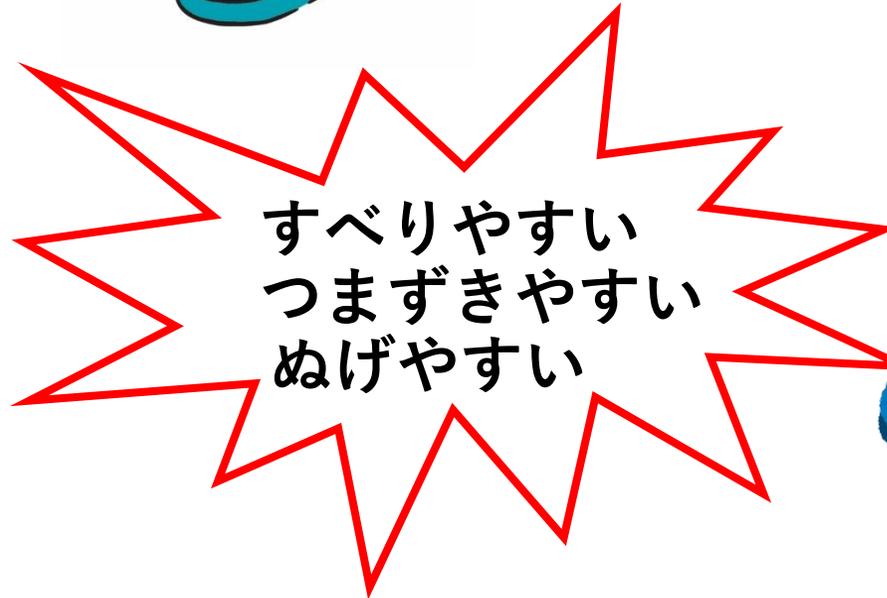
かかとの形がしっかりとサポートされたものでないと脱げやすく転倒につながります。

サポート good!

転倒しやすい履物 転倒しやすい履き方

ヒール、スリッパ、クロックス

かかとを踏むのはNG



適切な靴を履いて
安心安全な日常
生活を送りましょう

医療安全作業部会 転倒転落チーム