

## 良い靴選びのチェックシート

氏名 \_\_\_\_\_ 殿（男・女） 歳 \_\_\_\_\_

歩くことは様々な動作をおこなう上で大切な能力の一つです。しかし足に合わない靴を履いた場合は疲れやすいだけでなく、足・膝・腰の痛みが強くなったり、動作が不安定になったり、それがきっかけで転倒事故を招く可能性もあります。足に合った良い靴を知り、実際にそれを履き始めることで、歩くことに自信がついた方が多くいらっしゃいます。

良い靴かどうかのチェックポイントとは？ ～履きやすく軽いだけではありません～

	ポイント	図イメージ	説明
① <input type="checkbox"/>	踵がしっかりして いて抜けない		踵の部分を押しとつぶれてしまうものは <b>ダメ</b> 踵が柔らかいと、地面に足がついた時に不安定になりバランスが崩れやすくなります。バランスの崩れは、トラブルの大きな原因です。
② <input type="checkbox"/>	靴底が足指付近で 曲がる		足と靴の曲がる部分が一致していないと、効率の良い歩きが妨げられます。すると足の裏やふくらはぎが疲れやすくなり、ひどいときには膝や腰まで痛くなることもあります。
③ <input type="checkbox"/>	つま先が狭すぎない		足先の形と靴のつま先の形が合っていて、つま先に7～10mmの余裕があるものの方がいいと言われています。狭いと指が痛くなる場合がありますし、地面を蹴る力が弱くなります。
④ <input type="checkbox"/>	土踏まずの部分が盛り上がっている		足にはアーチがあり衝撃を吸収する構造になっていますが、その機能が低下しないよう土踏まずの部分がしっかり盛り上がっていてサポートしてくれている構造が望ましいです。
⑤ <input type="checkbox"/>	低く広い靴底（踵含む）である		踵の高さは3cm位までが疲れが少ないと言われています。出来ればフラットで底は固すぎず適度に衝撃を吸収するものの方がいいと思われます。
⑥ <input type="checkbox"/>	滑りにくい靴底模様である		すべって転んでしまっは大変です。雨などで濡れていても滑りにくい素材と模様であることも大切です。

何とか歩ける方であれば、介護予防という観点からすれば、玄関にはサンダルや、傷んだような靴は一切なくして、ちょっと庭先に出るにも良い靴を履いていけば、何よりの転倒予防になると思います。