転倒＋骨折＝寝たきりを防ごう!!

第5回

裸足（はだし）で快適：生活訓練！

老人デイサービスセンターらんらん
生活相談員
伊藤（いとう） 由生子（ゆうこ） 「転倒予防医学研究会」世話人

今回は足や履物（はきもの）に関係する転倒予防についてお話させていただきます。

●足にあった靴を履（は）いていますか？

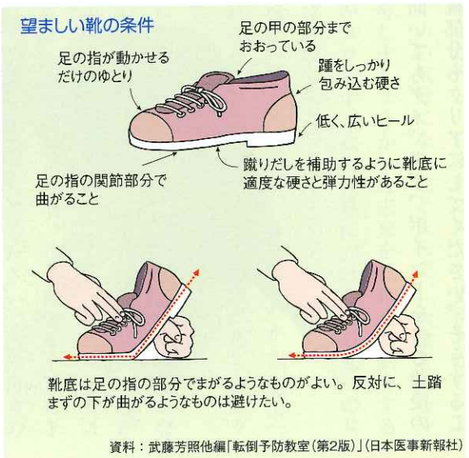
靴は本来、足を保護しその機能を高めるものが望ましいのですが、身体への影響よりもデザインを重視したものが多くつくられているのが現状です。女性に外反母趾（がいはんぼし）が多いのも、先細のヒールの高い靴など足の形や大きさにあわない窮屈な靴を長時間履いているせいといわれます。

足には縦と横の2つのアーチがあり、体重を支えています。足部の筋肉や靭帯（じんたい）がしっかりしていればこのアーチも高く保たれ足の働きも強くなりますが、アーチが下がってくると足が疲れやすくなり偏平足や外反母趾などを引き起こします。

痛みがなく、生活に支障がなければ気にはされないかもしれませんが、足の形が変わるということは、足が本来持っている感覚機能や運動機能が衰えてきた結果でもあります。足部の障害は転倒事故の危険因子のひとつであり、自分の足にあった靴を履くことで足の変形を防ぎ、日常生活で足の感覚・運動機能を磨いていくことは転倒を予防することにもつながります。

足にあった靴を見つけるポイントとしては、その日の足の状態にあわせ足の甲が固定できる、つま先に足指が動かせるゆとりがある、足が地面につくときにかかとをしっかり支えてくれる、指の付け根で曲がり足裏の筋肉を疲れさせない、靴底に適度な硬さと弾力性があるなど、などがあげられます。変形して弱った足のアーチをしっかり支え機能を高めるには、中敷きを使い足のアーチを本来のよい状態に近づけていくことも必要です。

また、足の状態にかかわらず転びやすい履物として厚底の靴があげられます。不自然な重心となりバランスが崩れやすいのはもちろんですが、歩いている地面や床面の状況を伝える刺激や情報が足の裏に十分に伝わらないため、歩くために必要な足の感覚がほとんどない状態になってしまうからです。ほかにも、さっと脱ぎ履きできるサンダルなどは便利ですが、足の甲が固定されておらず踵（かかと）も浮いてしまうために不安定でバランスを崩す要因になります。段差を跨（また）ごうと足を持ち上げたが、サンダルの踵が下がって引っかかって転ぶ、なんてことは避けたいですね。



靴底は足の指の部分でまがるようなものがよい。反対に、土踏まずの下が曲がるようなものは避けたい。

資料：武藤芳照他編「転倒予防教室（第2版）」（日本医事新報社）

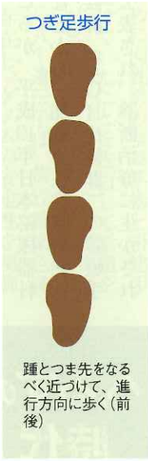
●足裏の感性を磨く

ヒトは、足の裏で、地面の微妙な材質、凹凸、高さの変化を感知して足の動きや足の運び方、姿勢を自然に調節しながら歩いています。手の不自由な方が訓練により足を使って日常動作を行うことができるようになる例もあり、本来、足は手と同じくらいの鋭敏な感覚と運動の機能をつかさどっているのです。しかしながら現代社会においては、子どもの頃から足は靴下や靴によっておおわれており、足裏が持っているはずの機能を十分に発育できないまま大人になってしまいます。足指を力強く使う生活をしなければ足全体の筋肉も発達しませんし、足のアーチも形成が不十分となります。

では、日々の生活の中で、足裏の感性を磨く機会を得るにはどうしたらよいのでしょうか。

① 裸足になる

一番簡単なのは、裸足で過ごす時間を持つことです。板の間や畳の上で裸足になり、足裏を意識しながら歩いてみましょう。板の目や畳のヘリを使って「つぎ足歩行」を行えば、バランス訓練にもなり一石二鳥です。レジャーで公園や海に行ったら、芝生や砂浜の上に立ってその感触を知るのもよいでしょう。



② 鼻緒のある履物を生活に取り入れる

かつての日本人の外履きは、草履（ぞうり）や下駄（げた）など足指を自由に動かせ、また履くことで足の親指に自然と力が入る鼻緒のある履物が中心でした。ちょっとした外出には、サンダルやつっかけの代わりに草履やビーチサンダルなどを活用してはいかがでしょうか。

③ 足指じゃんけん

足指を意識的に動かす訓練として、足指じゃんけんがあります。足指を手でやるように「グー」「チョキ」「パー」をだします。思うように動かないうちは手で指を引き離したり、お風呂に入ってリラックスした状態で行うとよいでしょう。

資料：武藤芳照著「武藤教授の転ばぬ教室」（暮らしの手帖社）

●靴下で転倒予防

内閣府による「平成22年度 高齢者の住宅と生活環境に関する意識調査」では、自宅における転倒は、屋外よりも屋内で多く発生しているとの報告があります。敷居やカーペットなどちょっとした段差だけでなく、何もないところで躓（つまず）かれたことはありませんか。意識していても、なかなか躓きが解消されない場合は、転倒予防医学研究会の登録推奨品であるテルモ社製「アップウォーク」のようなつま先が持ち上がる構造の靴下を履くことも対策のひとつでしょう。

室内履きとしてよく用いられているスリッパは、躓が固定されていないので階段や段差で脱げないように歩くと着地の姿勢が不安定になるので気を付けましょう。また、冷え性の方など足もとが冷えるからといってストッキング・靴下を重ね履きされたり、夏でも厚い靴下を履かれている方もいますが、厚手の靴下は足裏の感覚が鈍るので転倒の危険があります。室内で足もとに安定性を持たせるには、裸足が一番ですが、適度に滑り止めのついた靴下や、ルームシューズなどもお勧めです。

最近では足袋（たび）型の靴下や5本指の靴下も衣料品で見かけるようになりました。筒形の靴下以外にも指付の靴下を生活に取り入れるのも有用です。特に、5本指靴下は足指の間の通気性を高めるだけでなく、足指を動かすことができ、着脱するときに指の1本1本を意識することで足裏の感性を磨くことにもつながります。

転びにくい体をつくるには、「バランス訓練を含む複合的な運動プログラム」が有効だといわれています。

私たちは、日常生活において、立ったままズボンを履いたり、まわりの環境を確認しながら、立ち、歩き、跨ぐ、昇る・降りる、というバランスが必要な運動を行っています。マシントレーニングや息が上がるような激しい運動をしなくても、こうした日々の動作を意識して行うことが訓練となります。自分にあった靴や状況にあわせた履物を履いて足もとを安定させ、ときに裸足になって足裏の感性を取り戻し、無理なく転倒予防への取組みを続けてください。

（つづく）

お知らせ

転倒予防医学研究会
http://www.tentouyobou.jp/

当研究会では、転倒の予防や転倒による障害を防ぐことに寄与する物品の登録希望を受け、審査を行い「推奨品」として認定しています。現在8個の商品が登録されています。

上げ下げしやすい「おとな用紙オムツ（2種類）」、つま先が上がる「靴下」、転倒時の衝撃を和らげる「ヒッププロテクター（2種類）」、転倒時の衝撃を吸収する「床材」、骨・筋肉強化のための「栄養補助食品」及び転倒を検知して無線で知らせる「ペンダント」です。

詳しくはホームページをご覧ください。