

足の健康と靴選びのポイント

足の健康を守るには、毎日の足の観察と清潔、合った靴選び、ウォーキングなどによる筋力トレーニング、住環境の段差や滑りの対策を組合わせて、転倒とフレイルを予防することが重要です。痛み、変形、傷がある場合には、早めに医療機関で相談することも大切です。

今回は、日常でできる足のセルフケアと靴選びのポイントについてお知らせいたします。

■ 日常でできる足のセルフケア

- ・ 毎日、足裏・指・かかと・爪の色や傷、腫れをチェックする。
- ・ 足を石けんでやさしく洗い、指の間までよく乾かす。
- ・ 爪は切りすぎず、角を少し丸める程度に整える。
- ・ 乾燥やひび割れには、保湿クリームでかかと・足裏を保護する。

■ 転倒防止に有効な安全靴選びのポイント

まずは、サイズ選びです。

靴と足はフィット
していますか？



【1】靴の屈曲性

靴の屈曲性が悪いと、足に負担がかかるだけでなく、すり足になりやすく、つまずきの原因となります。足元の安定のためには、靴底の設置面積が大きいものが望ましいです。

■ 受診のめやす

- 足の傷が治りにくい、強い痛み・しびれ、急な腫れや変色がある。
- 爪が厚く変形して歩きにくい、水虫が疑われる。
- これらがある場合には、自己判断で処置を続けず、早めに医療機関で相談することが大切です。



「滑り」「踏み外し」「つまずき」によるけがにご注意ください。

【2】靴の重量

靴が重くなると、足が上がりにくくなるため、すり足になりやすく、つまずきの原因となります。短靴では900g/足以下のものがお勧めです。

【3】靴の重量バランス

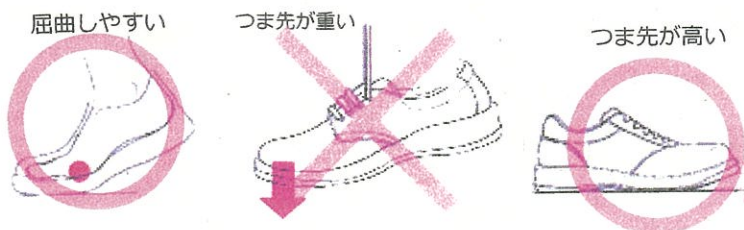
靴の重量がつま先部にかたよっていると、歩行時につま先部が上がりにくく、無意識のうちにすり足になりやすく、つまずきを生じやすくなります。

【4】つま先部の高さ

つま先部の高さが低いと、ちょっとした段差につまずきやすくなります。高齢労働者ほどすり足で歩行する傾向があるためよりつまずきやすくなります。

【5】靴底と床の滑りやすさのバランス

靴底の滑りやすさは、職場の床の滑りやすさの程度に応じたものであることが大切です。



引用：厚労省 HP