



シニア世代の靴の選び方

骨折が原因で寝たきりとなる方も多く、
骨折する原因のほとんどが「転倒」によるものです。
正しく靴を選ばないと転倒しやすくなってしまいます。



保健師 山口

💡高齢者の靴選びは「転びにくさ」が重要！！



✓ つま先が上がっている
つま先が地面についていると、
すり足になりがちな高齢者は
つまずきやすくなります。
つま先が少し反りあがった靴を
選びましょう！



つまみ

✓ 脱ぎ着しやすい
転倒の危険は歩行中だけでなく、脱ぎ着する
場面にも潜んでいます。かかるとつまみがある、
開閉がマジックテープやファスナーで行
えるなど脱ぎ着しやすい靴を選びましょう



✓ かかとがしっかりしている
「かかと」と足首がしっかりと固
定され歩行中に脱げにくいことも
大切です。

✓ サイズは合っていますか？



💡正しく靴を履けていますか？

- ① 靴下は必ず履きましょう
- ② 靴紐を緩めて足を入れたら、かかとを床でトントンして、かかを靴にフィットさせ、足の指に余裕を持たせます。
- ③ つま先の方からヒモを締めていき、靴の中で足がずれないようにします。

