

## 『高齢者の靴選びのポイント』

赤穂市立介護老人保健施設 老健あこう 理学療法士 濱田 達也  
理学療法士 前澤 史織

### 【はじめに】

当施設利用者の足元に目を向けると、足に合っていない靴を履かれている方を度々見かける。マジックテープがきちんと止まっていない方や踵を踏んでいたり、中で足が遊んでいる方など、長年履いている靴や家族が購入した靴を使われている場合も多く利用者や家族が靴に対してどのような意識をもっているか疑問が沸いた。

今回、通所リハビリテーション（以下、通所リハ）の利用者と家族を対象に、「靴に関するアンケート」を実施し、靴の購入時に重視しているポイントと靴に対する意識調査を行い、その結果を踏まえ今後の購入時に参考となるように資料提供を行った。PT として、靴の構造についての再確認と適切な靴の選択が利用者の生活に繋がる重要性について学べたので考察を加え報告する。

### 【靴に関するアンケート結果】

①自覚サイズ、②選ぶ時のポイント（サイズ、デザイン、着脱の容易さ、本人の意向、その他）、③購入時のチェック、④失敗体験について選択および自由記載で行った。要介護状態の通所リハ利用者65名に配布し、46件（約70%）の回答を得ることができ、本人からの回答は9件（約20%）であった。

購入時に重視するポイントとして、約85%の方が「着脱の容易さ」をあげており、続いて「サイズ（43%）」「本人の意向（17%）」「その他（11%）」「デザイン（7%）」となった。その他項目に関しては、浮腫んでいても履けるもの。歩きやすさ。といった回答があった。購入時に何らかのチェックを行っている人は約85%以上に上り、踵の入り具合や靴の構造、サイズなどの確認をされていることが多く靴に対する意識の高さも伺えた。しかし、約35%の方は失敗経験があると回答している。

### 【考察】

日本様式での生活では、靴は屋外で使用するものとされ、着脱が必ず必要となる。アンケート結果からも「着脱の容易さ」は外せない項目であるが、そのみを重視してしまうと、歩行時に脱げやすくなるという弊害がある。

靴の構造を見てみても、紐やマジックテープ、ゴムなど色々あり、それぞれに利点と欠点がある。「着脱の容易さ」だけをみれば、ゴムが一番履きやすいが、歩行時に脱げやすい。マジックテープも履きやすいが、ゴムの付着などで固定が甘くなりやすい。紐では、「着脱の容易さ」にはひと手間あるが、足の遊びや固定性において優れているため、それぞれの利点と欠点を把握し選択しなければならない。

「自分に合った靴を購入したい。」という意識は多くの人を持っているが、実際に購入した靴に対して失敗した方も多くいる。原因としては、現物を見ていないことや試し歩きをしていない、サイズだけを合わせて選んだなどが考えられる。足に合っていない靴を履くことで、靴擦れなどや疲労の蓄積、歩きにくさ、転倒のリスクが上昇するなどにも繋がってしまうため、購入時のフィッティングは重要である。また、実際に使用していくうちに不具合が出てくる場合もあるので、経過を見ていくことが大切となる。

### 【まとめ】

今回アンケートを実施し、生活期に関わる PT として、本人に合った靴を使用しているか定期的に確認を行うとともに、購入時のポイントについてわかりやすく伝えることの重要性に気付いた。今後、靴の購入に関しても積極的に本人や家族と関りを持ち、適切な靴の購入のアドバイスを行っていきたいと感じる。