

脳の活性化第6弾は**井上 貴至**がお送りする

「正しい姿勢と靴選びについて」です。

年齢と共に、各関節の動かせる範囲が制限されやすく、背中が丸くなり、股関節・膝関節の屈曲・がに股といった姿勢になりやすいです。

このような姿勢をとることで歩行時には歩幅の減少(小股)になり歩行速度が低下します。

また、このような姿勢では重心が後方にあるため、さらに後方へ重心が移動したときに不安定となり、転倒の危険が増します。しかし、正しい姿勢をとることにより、歩行も安定し転倒を予防することができます。

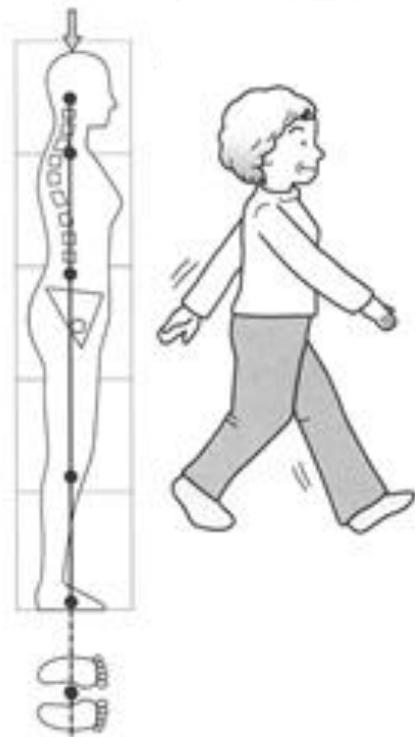
悪い姿勢

正しい姿勢

かかと寄り
に体重が
かかっている



身体の重心が
足裏の中心
付近にある



腰のカーブが強すぎると、重心が後ろになる。

また、腰に負担をかけるので、腰痛の引き金になります。

真横から見た場合に耳・肩・股関節・膝・くるぶしを結んだ線が一直線であり、腰のカーブが適度にあることが理想です。

体重の1・5倍の重さを支える靴

次に、靴選びも重要です。姿勢や歩き方をよくしただけでは足を守ることはできません。着地時には、体重の約1・5倍もの重さが足にかかってきます。さらに、日本人の足首は、着地時に内側に倒れやすいです。道具としての靴を、考えましょう。



体重の1.5倍



足には、親指側から小指側への横のアーチ、親指の内側からかかとかかとの横のアーチ（土踏まず）、小指からかかとかかとの縦のアーチの、計3つのアーチがあります。体重がかかることで、アーチが潰れやすくなる。潰れると、外反母趾、扁平足などの変形、筋力低下による痛みや疲れやすさ、タコや魚の目などの皮膚疾患を起こしやすくなります。

靴に求められることは、足の3つのアーチを支えてくれること、かかとの着地ポイントが定まること、靴の中で指がしっかり開き地面をつかむ感触があること、着地の衝撃を吸収してくれること、親指の付け根で地面を押し、親指が最後に地面から離れるようにサポートしてくれること、長く歩いても疲れにくいこと、などが挙げられます。

また靴紐はつま先に行くほど緩め、足首に行くほど靴とフィットするように調整してはかがいでしょう。

自分自身で姿勢、歩き方に意識を払い、また足をサポートする靴を選ぶことが大切です。

※最近ではデザインも豊富で、おしゃれな靴も数多く出回っていますが、ご自分の足の状態や生活スタイルに合った物を選ばれることをお勧めします。また左右片側だけでも購入できるものもありますので、詳しくはスタッフもしくはケアマネージャーまでご相談ください。



♥ナースの小部屋

このコーナーは看護師からのお知らせやご家庭での注意点などをご紹介します。
今回の内容は **小砂見 NS** による
【フットケアについて】 です。

良い姿勢で歩くために 「足の健康作り」は大切なことです。そこで 靴の履き方 爪の手入れについて、お伝えさせていただきますので参考にしてください。

靴の履き方



例えば、今でも子供が靴を履く時に「靴をトントンはいてね」と言うことがあります。すると子供は、つま先を立ててトントンと地面を突くような動作をします。

しかし、この動作は日本で長年履かれてきた下駄や草履を履く動作です。鼻緒の部分が第1～2指の間にきちんとはまり、歩く時に脱げにくく安定した歩行が出来るように諭し伝えたことが、いまだに受け継がれているのです。そのような社会的背景があるために、足にとっては好ましい状況ではないことです。

このことで指と爪にダメージを与えたり、変形することもあります。

そこで左の図にあるように、靴の中に足を入れたら、つま先を上げ 踵をトントンするように変えられてはいかがでしょう。

爪のお手入れ

身体を安定して支えるには
爪のお手入れが大切です



- 角を切りすぎたり、深爪をしないようにする。
- 爪を切ったあとは爪ヤスリで整える。
- 巻き爪の爪は、内側に入り込むように伸びていきますので、角を落としたり短く切ったりすると、更に悪化させてしまう恐れがあります。(上の図参照)



ご高齢の方にありがちな爪の状態

- ・ 爪甲が厚く硬くなった状態
- ・ 白癬菌に爪甲や爪下が感染した爪白癬（爪水虫）
- ・ 皮膚に深く食い込み、炎症や感染を起こしている陥入爪
- ・ 爪甲の両端が足跡側に巻き込んでいる巻き爪

すべてのスタッフは入浴前後に、ご利用者様の足を診る機会があり、「たこ、うおのめ、外反母趾の方をよく目にします。

原因として、歩行時に慢性的に圧力やねじれる力が加わる部分に発生する「角質肥厚」と変形です。

予防として足に合った靴選びと履き方で「たこ、うおのめ、外反母趾」の発生を抑えることができます。

又、長年「たこ、うおのめ、外反母趾、巻き爪、爪白癬」などに悩まされておられる方は皮膚科の医師にご相談されてはどうでしょうか。

浅野正男さん（94歳）に 元気の秘訣を教えてくださいました

「これといって、たいしたことはやっていませんよ。家の裏にある畑を見回りに行くことぐらいですかね。娘夫婦が作付けしている大根が立派になっているので、その世話を散歩がてらしています。」と仰います。また朝食もバランスの取れたものをしっかり召し上がられており、ご自身の健康管理もしっかりとされておいでです。

前向きで行動的なお人柄と、ご自分で決められた日課をこなされていること。そして規則正しい生活習慣が、お元気な秘訣なのでしょうね。

我々も浅野さんのように

「いきいきとした暮らし」を送りましょう

