



靴を履くときには踵をトントン

■ 靴は身体の力を地面に伝える土台



皆さんは普段、どのように靴を選び、履いているでしょうか。「脱ぎ履きが楽だから」と少し大きめの靴を選んだり、かかとを潰したまま履いてはいないでしょうか。もしくは最近疲れやすくなったり歩きにくくなったことを、「年をとって筋力が落ちたせいだ」と諦めてはいないでしょうか。

靴は私たちの身体と地面とを結びつけている大事な土台です。トレーニングして鍛えた身体も、その力を地面に伝える土台である靴が足に合っていないければ、十分に能力を発揮することができません。

今回のコラムでは、転倒予防において重要でありながら、専門家以外には見落とされがちな「靴のかかと」にスポットを当てて、正しい靴の選び方、今日からできる靴の履き方を解説します。

■ かかとが固定されない靴はすり足を誘発する



私たちが歩くとき、足を振り出して最初に地面につく部分は「かかと」です。かかとは着地の際の「衝撃吸収」と、つま先方向へと体重を送り出す重心の「方向決定」の2つの役割を同時に担っています。もし靴の中でかかとがグラグラと動くと、着地の際の衝撃を吸収しきれずに膝や腰に負担がかかるだけでなく、歩行時のバランスも悪くなります。

さらに、かかとが靴に固定されていないと、歩くたびに靴の中で足が前後にズレ動きます。すると脳は無意識に「靴が脱げそうだ」と判断し、足の指を曲げたまま足を振り出したり、足の甲を押し付けるように足部が緊張します。これが高齢者に多くみられる「すり足」を誘発し、わずかな段差でつまづいてしまう原因になります。

■ 転倒を防ぐ靴の選び方



リハビリの視点から伝えたい靴選びのポイントは2つあります。

まず一つは、スリッパやサンダルを避けることです。屋内・屋外を問わず、スリッパタイプの靴は脱ぎ履きがしやすく便利です。しかしその反面、転倒リスクは高まります。かかとが固定されないため、前述のようにすり足を誘発しやすく、また方向転換の際に靴がその場に残

り、足が滑って転倒するケースが多くあります。

二つ目は、カウンターが硬くしっかりしていることです。靴のかかと部分に入っている芯のことをカウンターと呼びます。カウンターの役割は、かかとを靴の中で安定させることです。この働きが弱いと靴の中でかかとが動いてしまいます。カウンターを手で押してみても、簡単に形が崩れないくらいしっかりしたものを選びましょう。

■ 転倒を防ぐ靴の履き方



靴の履き方にもポイントがあります。繰り返しになりますが、転倒を防ぐにはかかとが靴の中でしっかり固定されていることが重要です。ですから靴に足を入れた後、つま先を上にあげて、かかとを床に「トントン」と軽く打ち付けてください。これにより、かかとと靴のカウンターが隙間なく密着します。そしてかかとがズレないように意識しながら、マジックテープや靴ひもをしっかりと締めます。

足の指は自由に動く必要がありますから、つま先部分に隙間があっても構いません。

よくある間違いは、かかとではなくつま先をトントンと床に打ち付け、靴の前方に足を詰めて履いてしまうことです。かかととカウンターの間に隙間ができしまうと、歩くたびにかかとが不安定になり、転倒のリスクが高まります。「かかとトントン」を合言葉に、足の後ろ側を基準にして靴を履く習慣をつけましょう。

リハビリテーション部 中條浩樹

■ 参考文献

- 1) In-Ju Kim, Fatma Hegazy "Enhancing Footwear Safety for Fall Prevention in Older Adults". A Comprehensive Review of Design Features. 2024, Jan 22;28, p121-133.
- 2) 提嶋浩文, 曾田武史 他 "履物の違いが歩行に与える影響—転倒との関連性の検討—". 理学療法学 Supplement. 2014, Vol.41 Suppl. No.2, p265.