

「転倒予防」について

足は全身の健康状態を知ることができる窓です。
特に起こりやすい転倒、骨折を予防するには、足の爪切りや靴の
選び方、歩き方などの日頃の足全体の手入れがとても大切です。
巻き爪、爪の肥厚、爪白癬、たこ、うおのめがあると歩行支障が出
てきます。受診し治療しましょう。

転倒しにくく、足にあった靴のポイント

- ① ひもはほどけやすくかえって危険な場合があります。
- ② 爪先がやや上方にそっているのは、つまずきにくいです。
- ③ 靴の構造が足全体を包みこみ、かかとはつぶれにくいもの。



杖を利用する上での注意点

足に痛みや障害が起こり、自力での歩行が困難な方にとってなくてはならないのは「杖」です。屋内外、様々な環境下で利用する人の歩行の支えとなっている杖ですが、日々使っていると劣化は生じてきます。



杖や杖先ゴムの交換時期の目安

- ① 杖の部品の破損があると杖にガタつきが生じる場合があります。
- ② 杖先ゴムに摩耗やひび割れがある場合転倒の危険性があります。

交換が必要と思われた時はケアマネージャーや関係機関と連絡を取りましょう。

