



「くつの選び方」

今回は、足に良い靴の選び方についてです。靴は子供から大人まで歩くためにはとても重要なものです。靴の選択は、身体の障がいによっても変わってきますが、ここでは一般的な靴についてお話します。

一般的な靴は、**足部の機能を補助し、外部環境からの物理的な刺激などから足部を保護する**役割があります。

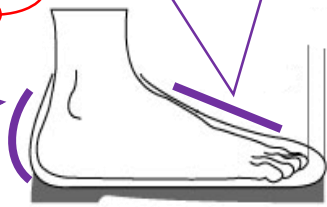
ここでは簡単に、**靴に足を入れたとき、靴底、靴の踵、**の3つについてご紹介します。

靴を履いたとき

足の甲の部分に
食い込みや緩みがない

ひもやマジックバンドで
調整できるもの

踵がずれ
ないように
合わせる



つま先に余裕を
もたせる。
1~1.5cm
(靴の幅による)

足の運動を可能
にする

靴の底部

適度な硬さと柔らかさ
をもっているものを選ぶ。



足の指で踏み返し
をする部分で底部
がしっかり曲がる

履いたら、上手く
つま先立ちができる
か試してみる。

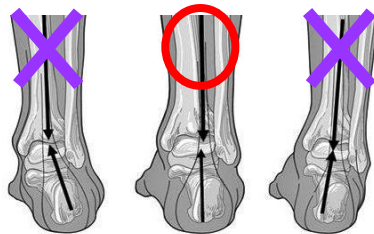


どこでも曲がってしまう

踵



指で両側から踵をつぶしたとき、
踵がつぶれず、適度な硬さがある



踵の横方向への動きを制御する

その他、靴の甲の部分が柔らか過ぎると足が中で遊んでしまうことがあるので、靴の甲の部分にも注意して、ひも靴であれば、足先からしっかりと締めてください。また、足の大きさは朝夕で変化するので、夕方を買うことをおすすめします。

