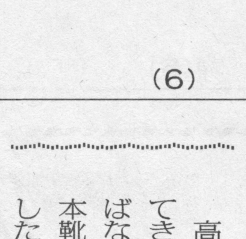
いきいきシニアライフ

転ばないための靴選び

井口傑・慶応大学医学部講師に聞く



高齢になるに従い、だれしも〝足のトラブル〟が徐々に増えてきますが、意外と見落としがちなのが靴選びの大切さ。「転ばないための靴選び」などについて、慶応大学医学部講師、日本靴医学会常任理事の井口傑（いのくち・すぐる）氏に聞きました。

高齢者の足は、自動車でいえばいわば中古車。そろそろくたびれてきています。高齢者が靴を選ぶ際に考えるべき問題は三つあります。

一つは、足を壊さないということ。二つ目に、転倒を防止すること。三つ目に、ちゃんとした靴を履いていれば、しっかり運動もできるということ。この三つそれぞれに対して、靴の選び方があるわけです。

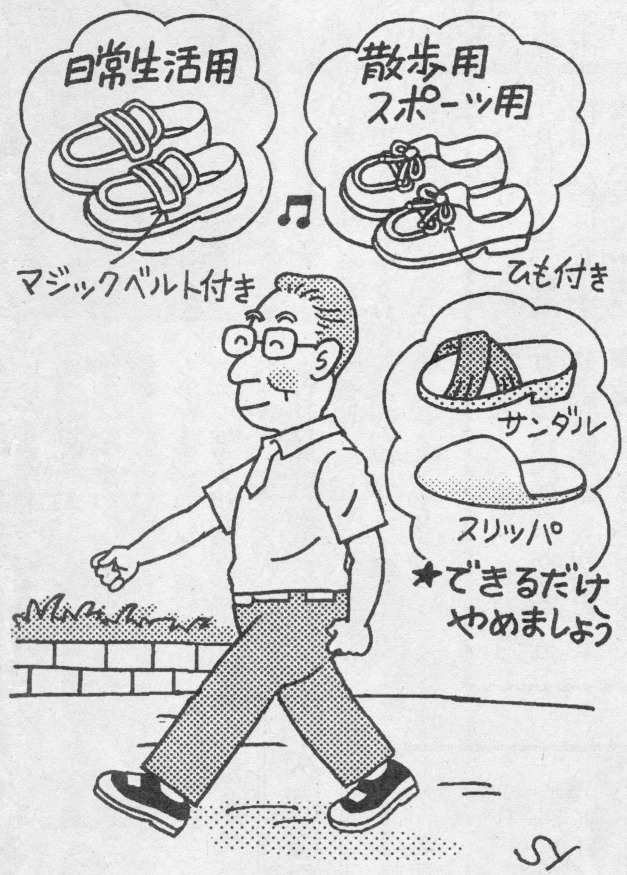
一つ目の足を壊さないとは、人間が立って歩くと足に相当、無理がかかるので、50歳、60歳になると筋肉やじん帯がだんだん弱ってきて、「足のアーチ」がつぶれ、外反母趾（がいはんぼし）、へん平足などになったりします。簡単にいうと、足の裏にマメやタコができ、指の付け根やかかとが痛いという状態です。

足が幅広になったら、ある程度幅広の靴を履かなければならないし、へん平足になれば土踏まずをある程度持ち上げるような靴を選ばなければならない。足の横アーチ、縦アーチが壊れてくれば、それを守って、足の形を保持・サポートしてあげるような構造の靴が必要になる。そういう意味合いの靴選びですね。

二つ目に、60歳代後半から70、80歳になると、最も大きな問題は転倒です。反射神経が少し鈍くなるし、筋肉の力が弱くなり、特に女性は骨がもろくなる。その結果、畳のへりなどにつまずいて転んで骨折することもある。

十数年前の統計ですが、大たい骨けい部骨折を起こした70歳以上の方が3年生存する確率は約5割しかありません。胃がんより怖い。だから、転ばない靴選びが大切です。

かかとが低めで広く軽いものを



かかとが低くて広めの安定した靴。二つ目に、靴が重いと引っ掛かりやすくなるので、軽い靴。三つ目に、脳いっ血後の麻痺のある人などは、靴の先端が少しカットしてあって、少し反っている、先が引っ掛からない靴です。

積極的に散歩など運動をするという意味では、合わない靴を履いたり、サンダルのようなものを履いていると、ついつい運動がおっくうになってしまいます。この点、昔の方は節約家が多いので、買い物や散歩などすべてを一つの靴で済ませてしまおうという人が多いのですが、「日常生活用」「散歩用」「スポーツ用」の三つくらいは靴をそろえたいものです。

高齢になると、靴を履いたり脱いだりするのが困難だ、面倒だということで、かなり大きめの脱げやすい靴を平気で履いてしまうことがよくあります。しかし、脱げやすい靴は不安定なだけでなく、とっさに動けません。

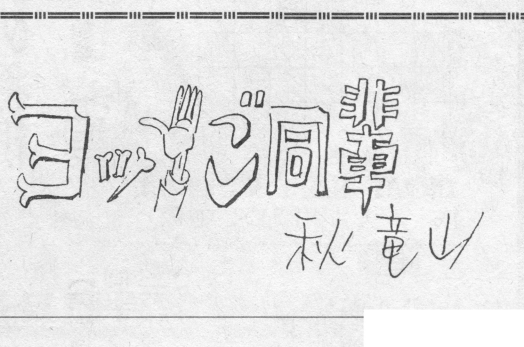
ちょっと買い物だからとサンダルを履いたりするのは、高齢者にとって凶器に等しい。転びやすいし、足をねじりやすいし、車をうまくよけることもできません。いい靴か悪い靴かの一番のポイントは、かかとをきちんと保持できるかどうかです。かかとに靴がくっついてくるような靴が、歩いていて楽な靴です。

日常生活、散歩、スポーツで使い分け

日常生活用の靴は、簡単に履いたり脱いだりできることが必要になりますから、ウオーキングシューズ的なもので、マジックベルトなどで開け閉めができること、開口部が大きくて簡単に履けること、滑りにくいことなどを中心に選べばよいでしょう。

スポーツ用は、例えばハイキングなら、一度履いてしまえば、2時間や3時間はそのままですから、ひもできっちり締めて、かかとがすっぽ抜けたりしないなど、安定性をより重視します。散歩用もほぼ同じですね。

かなり高齢になり、足元が危なくなってきたら、場合によっては、家の中でもスリッパをやめて、いわゆるバレーシューズとかズックのようなものを日常的に使う方がよいでしょう。スリッパで転ぶというのは結構あります。

店頭で靴を買う際は、足の長さと周径（親指と小指の付け根の周囲の長さ）などで靴を選びますが、自分に合う靴を探すのはなかなか難しいものです。靴選びをアドバイスしてくれる専門家（シューフィッター）がいる店もありますが、要は熱心に相談に乗ってくれるのがいい靴屋ですね。

日本靴医学会のホームページ（http://www.kutsuigaku.com/）でも、「靴選びのQ&A」「足のトラブルチェック」などを解説しています。