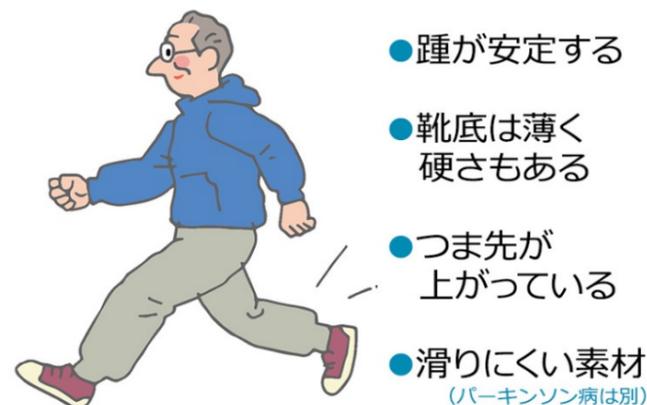


# はきもの次第で転倒が増減!!



経年変化や病気など

扁平足

外反母趾

内反小趾

巻爪

などなど



○靴底は薄くて硬さがある方が安定します。

○つま先部分が少し上がっていると、つま先がひっかかりにくいです。

(足と靴のみかたより)

○靴底は転倒を予防するため滑りにくい素材のものを選びましょう。また、不適切な靴は足のトラブルを招きます。

○靴の脱ぎ履きの容易さなどからサイズの大きい靴を選んでいませんか? ご自分の足のサイズに合った靴を履きましょう!!



## 転倒予防の簡単体操 軽い筋力運動を習慣化させよう!!

転倒の多くは自宅の敷居や畳などの段差の小さい所で起こります。つま先を引き上げる運動を意識して行いましょう。

テレビを見ながらでもできるので日常生活の中に取り入れましょう。

- ① ひざの上にひじを乗せ、足つま先を上げ下げします。20回～30回 ② ひざを伸ばしたまま、かかとを上下します。20回～30回



体の状態に合わせて無理のない範囲で行いましょう。