



## ～リハビリ通信～



皆様こんにちは、機能訓練指導員(作業療法士)の佐々木です。  
2025年もあっという間でしたね。例年よりインフルエンザの流行は早まり、毎日毎日クマ出没のニュース。地震に物価高……  
健康のためにお散歩を！と思っても…気軽に出来ない世の中になってしましたね。  
最近特に思うのですが、心も体も健康で過ごせることができ、1番幸せだなあと感じる2025年でした！  
今回は新しいマシンの紹介と高齢者の靴選びについて説明させていただきます。



新しいマシンを導入しました！！  
電動ミニサイクル  
その名も“足若丸”です。



### 足若丸の特徴

スムースな関節の曲げ伸ばしと地面からの膝への衝撃・負担軽減を意識した質の高い歩行運動と同等の効果が期待できる運動機器です。

ポイント1：5つのモードで、飽きなく楽しく運動。

ポイント2：無理なく運動が出来る。ペダルをこぐような運動で関節に負荷なく、無理なく運動ができる。

ポイント3：上半身の運動も可！腕だけでなく肩を前後に動かすことで上半身全体の運動に。

ポイント4：運動を始めるきっかけになる。電動アシストだから、ただ手・足を置くだけで勝手に動くから運動に対しての自信がつき運動を始めるきっかけになる。

ポイント5：自らの力で動かすようになる。電動アシストでただ乗っっているだけでなく、だんだん自分で運動している気分になり、自らの力で動かすようになっていきます。なおかつ、関節の動きがスムースになっていきます。





## 高齢者の靴選びは「転びにくさ」が重要

骨折・転倒は介護が必要な状態になる原因のうち、認知症や脳血管疾患、高齢による衰弱について4番目に多くなっています。

女性に限ってみると、認知症について骨折・転倒が2番目に多い原因です。

高齢になると骨の密度が低下し脆くなることから、大きな衝撃が加わらなくても、骨が折れてしまう人が増えてきます。特に足の骨折は車椅子や寝たきりの生活に繋がる可能性を高めてしまいます。

### 「転びにくい靴」のチェックポイント！

#### つま先が上がっている

つま先部が地面についていると、すり足にならがちな高齢者は躊躇やすくなっています。つま先が少し反りあがった靴を選びましょう。

#### 軽い

重さを負担と感じない靴を選びましょう。

#### 靴底部の接地面が広い

滑りにくく、歩行が安定します。特に歩行に不安がある方は、地面と接する面が広い靴を選びましょう。

#### かかとがしっかりしている

かかとと足首がホールドされ、歩行中に脱げにくいことも大切です。かかと芯がしっかりとして高さもあり、かかとを包み込んでくれる設計の靴を選びましょう。

#### 脱ぎ履きしやすい

転倒の危険は歩行中のみならず、脱ぎ履きする場面にも潜んでいます。かかとにフルストラップ(つまみ)がある、開閉がマジックテープやファスナーで行えるなど脱ぎ履きしやすい靴を選びましょう。紐靴は高齢者にお勧めしません。また、スリッパのようなタイプもお勧めしません。

※認知症の方は予測不能な行動が見られるため、転びにくい靴を履いていても、転倒する危険性が高いため、注意が必要です。

### むくみが解消される靴とは？

足首をしっかり固定出来る靴を履くと、靴と足が安定して密着し、歩くたびに足首やふくらはぎの筋肉がしっかりと動くため、むくみが解消されます。一方、足が靴の中で動いてしまうと、脱げないように歩こうとして足首を十分に動かさなくなるため、血液やリンパの流れが滞り、むくみが生じやすくなります。



【問い合わせ先】

株式会社ケアネット

デイサービス水沢

住所: 奥州市水沢花園町1-19-16

電話: 0197-22-2901

担当: 後藤・岩下・向山

