

高齢者が歩きやすい 靴選びのポイント

①踵部分がしっかりとしているもの

スリッパのような踵のない履物は転倒の危険性が高く、疲れやすくなります。踵部分が指で押して曲がるようなものより、しっかりと若干固めの方が歩きやすくなりますよ。



②足先に少しゆとりのあるもの

外反母趾の場合は足先が靴にすれると痛みが強くなります。また、足先に力が入りにくいと踏ん張りにくくなります。わずかに足底面の先端が上向きだと、歩きやすいですよ。



③開口部分がゆったりと、調整しやすいもの

靴に足が入りにくいと、煩わしくて歩く気持ちも半減します。むくみがあると靴のベルトが止まりにくいなど問題も生じます。

やはり気に入ったデザインで、
気持ちよく歩けるものがお勧めです！！