

# ワンポイント介護

## 歩行について

日常生活を送るうえで基本的な動作の一つが歩行です。老化現象により筋力が低下すると、歩行が小さくなり、つま先が高く上がらないなどで転倒する危険性が出てきます。

今回は、歩行する際のポイントを考えてみましょう。

### 【歩行のポイント】

#### ①歩幅を広くする

歩幅を広くするように意識すると、足を高く上げるようになり、つまずきにくくなります。

#### ②かかとから床につける

かかとから床を踏むと足の裏全体を地面につけるため、バランスがとりやすくなります。

#### ③しっかりと腕を振る

しっかりと腕を振ると、足が前に出やすくなります。

#### ④視線をあげる

視線をあげることにより自然と姿勢もよくなり、周囲に注意が向くようになります。

⑨滑り止めの付いた靴下を利用する人がいます。一見便利そうですが、高齢者はすり足で歩くことが多いので、滑り止めが付いていると転倒する危険性があります。滑り止めの付いた靴下をはいていたら、つまずきやすいとの声をかけましょう。

身近な人の上手な在宅介護の仕方がわかる本 参照