

5本指ソックスで転倒予防

～履物で人生は変わる～

5本指ソックス

足元（指の形）

転倒予防

北海道・芦別市

特別養護老人ホーム 芦別慈恵園

施設サービス課長・和田直樹

wada@ashibetsu.or.jp

今回の発表の施設
またはサービスの
概要

「一人ひとりの生活を大切に」「最後の時まで口から食べる」「家族と一緒に看取る」という介護理念の下、ご本人・ご家族・地域にとって必要な事が何かと考へ、学習療法（えがお教室・えがお塾）・介護技術講習～動き出しは本人から・もみ塾～お客様の心にふれる・口腔ケア・介護力向上を法人の5つの特色として行っている。

<取り組んだ課題>

- ・施設で生活しようと、在宅で暮らしていようと他者の手を煩わせず元気に暮らしたい。
- ・歩けなくなってくると寝たきりや引きこもりになってしまうのを防ぐために何とかしたいとユニットから声があがった。
- ・歩けないのはなぜか考えてみることになる。

<具体的な取り組み>

- ・特養全お客様の足の状態を確認した。
- ・扁平足や外反母趾、内反小趾、足の指が浮いている方、曲がっている方がいた。
- ・お客様が普段使用している履物を職員が1週間体験し、靴の中での足の状態を確認した。
- ・5本指ソックスを使用し始める（職員⇒お客様）
- ・指を広げ、1本ずつマッサージを毎日実施する。

<活動の成果と評価>

- ・指が開く様になり、臭い等も軽減されることが分かった。
- 事例A様（認知症）
 - ・指の間が広がり、靴下を履く際スムーズに履けるようになる。
（えがおや笑い声など聞かれるようになった）
- 事例B様（介護度5⇒介護度4に）
 - ・浮いていた中指が下がってきた。
 - ・車椅子から歩行器そして手引き歩行が出来る様になってきた。
 - ・気持ちも前向きになってきている。

<今後の課題>

- ・足の指をひろげて、伸ばす体操をひろめていく
- ・立位や歩行に変化が出てくるだけではなく、気持ちも前向きになれる
- ・足元を見つめる（足だけではなく、その方の生活も見つめる）

<参考資料など>

著者 湯浅慶朗（理学療法士）…足・ひざ・腰の痛みが劇的に消える 足指のばし 等