

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

白癬菌予防

転倒予防

キーワードについては
必ず3つ記入の事！！

特別養護老人ホーム 芦別慈恵園

発表者
(研究者)

横関 真智子

施設の概要

※ここに記載した内容のうち、発表内容に直接重要な関係を持たない事項については、本資料をもって発表の際の説明から省略してください。

設置主体	社会福祉法人 芦別慈恵園	経営主体	社会福祉法人 芦別慈恵園
開設年月日	昭和44年12月7日	所在市町村	芦別市
市町村人口	15559 人	65歳以上人口 (高齢化率)	6473人 (高齢化率 41.6%)
利用者定員数	86 人	利用者平均年齢	86.5 歳
職員数	89 人	職員数内訳	介護職 47名 看護職 6名
併設施設・事業	通所介護・短期入所生活介護・認知症対応型通所介護・訪問介護・地域密着型生活介護・居宅支援事業書		
施設のサービスの概要	一人一人の生活を大切に、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基、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(頭の体操)」「介護技術講習」「もみ塾」「口腔」「介護力向上」を法人の5つの特色として取り組んでいる。		

発表の概要

①取り組んだ課題

・合わない履物を履いている事によって足の変形に繋がる。足が変形していると、歩行に影響を及ぼし転倒に繋がる。転倒予防の為の履物の見直しを実施した。

②具体的な取り組み

- ・バレーシューズの体験。
お客様が利用されているバレーシューズを職員が履き、どのように足に負担がかかるかを体感した。
- ・5本指ソックスの使用。
窮屈な靴下を履いている事によって、水虫や浮腫みの原因になる。お客様に5本指ソックスを履いて頂き、経過をおた。
- ・リハビリシューズの展示。
ご家族・ご利用されるお客様への靴選びのポイントを説明し、足に合った靴の購入。
- ・マッサージの継続。
転倒予防・浮腫み軽減・足の状態確認の為マッサージの継続。
- ・講座の実施
町内会老人クラブやえがお塾(地域での学習療法)介護予防講座に出向き、ハンドマッサージや5本指ソックスの効果を伝える。

③活動の成果と評価

・実際にバレーシューズを履き、体感した事で足へかかる負担が分かり、転倒のリスクが高い事が分かった。その中で靴選びの重要性を知り、正しい靴選びが出来るようになり、転倒予防につながった。また5本指ソックスを継続し使用した事で、事例A様の水虫・浮腫みが軽減し、足の指1本1本に力が入りやすくなり、立位が保持できるようになった。

・市内にあるお店の方に、5本指ソックスの効果や当園での取り組みを伝えると、賛同されお店から入居者されているお客様全員に元気で過ごして頂きたいと5本指ソックスを寄贈して頂いた。お客様からも靴下等を選んで購入したいというご意見からそのお店による移動販売が開始となりお客さまの楽しみにもなっている。

④今後の課題

・足に合った履物を履く事で転倒のリスクが少なくなる事をより地域の方知って頂き、介護予防につなげていく。

⑤参考資料など