



靴をはくときは小指から

■ 麻痺した足に靴を履かせるのは大変



脳卒中などの病気の後遺症で足が麻痺してしまうと、自分の足の力だけで靴をはくことができなくなってしまいます。そのため、靴を手で持って自分の足にはかせるわけですが、ちょっとしたコツを知っているだけでこの動作がとても楽になります。

■ 下からすくい上げるように履く

脳卒中の後遺症である片麻痺（片側の手と足が麻痺してしまう）の場合、座った状態で足を組み、反対の手で靴を持ってはかせるのが一般的です。しかし麻痺のために足首が固定できずにグラグラするため、つま先が靴に引っかかってしまって苦労している場面をよく見かけます。

靴をはく本人からは親指が一番手前にあるため、つい親指から靴の中に入れてしまいがちなのですが、そのまま踵まで入れようとするといいてい小指が引っ掛かります。この状態からきちんと靴をはくのはとても難しく、靴をはくのに熱中しすぎて転んでしまうこともあります。



上から履くと
引っかかる

ちょっと遠回りするようですが、下から足をすくい上げるようにして、小指側から足を靴に入れてみてください。そうすると小指～親指までをスムーズに靴に入れることができるので、引っかかることが無く楽に靴をはくことができます。



下から履くと
履きやすい