

靴の種類が歩行へ与える影響

～ 婦人靴とスポーツシューズの比較～



改善&回復 歩行リハビリセンター
hokofu[®]

理学療法士 谷崎公哉

高齢者の靴に着目すると
その大半は...



お年寄り向けの靴を
買ったわ



従来より存在する
婦人靴・介護靴の使用者が多い

しかし、近年では...



若者向けのイメージが強い
色鮮やかなスポーツシューズ
の使用者も多い！！



靴への関心が高まっているが



実際に高齢者の
「歩行に適する」のは...



対象

屋内歩行自立レベル(独歩)

当施設利用者女性12名(81.16±5.06歳)



婦人靴
各々普段履き

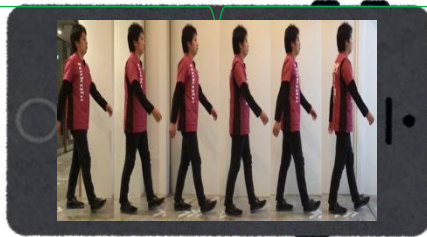


スポーツシューズ
ニューバランス社製



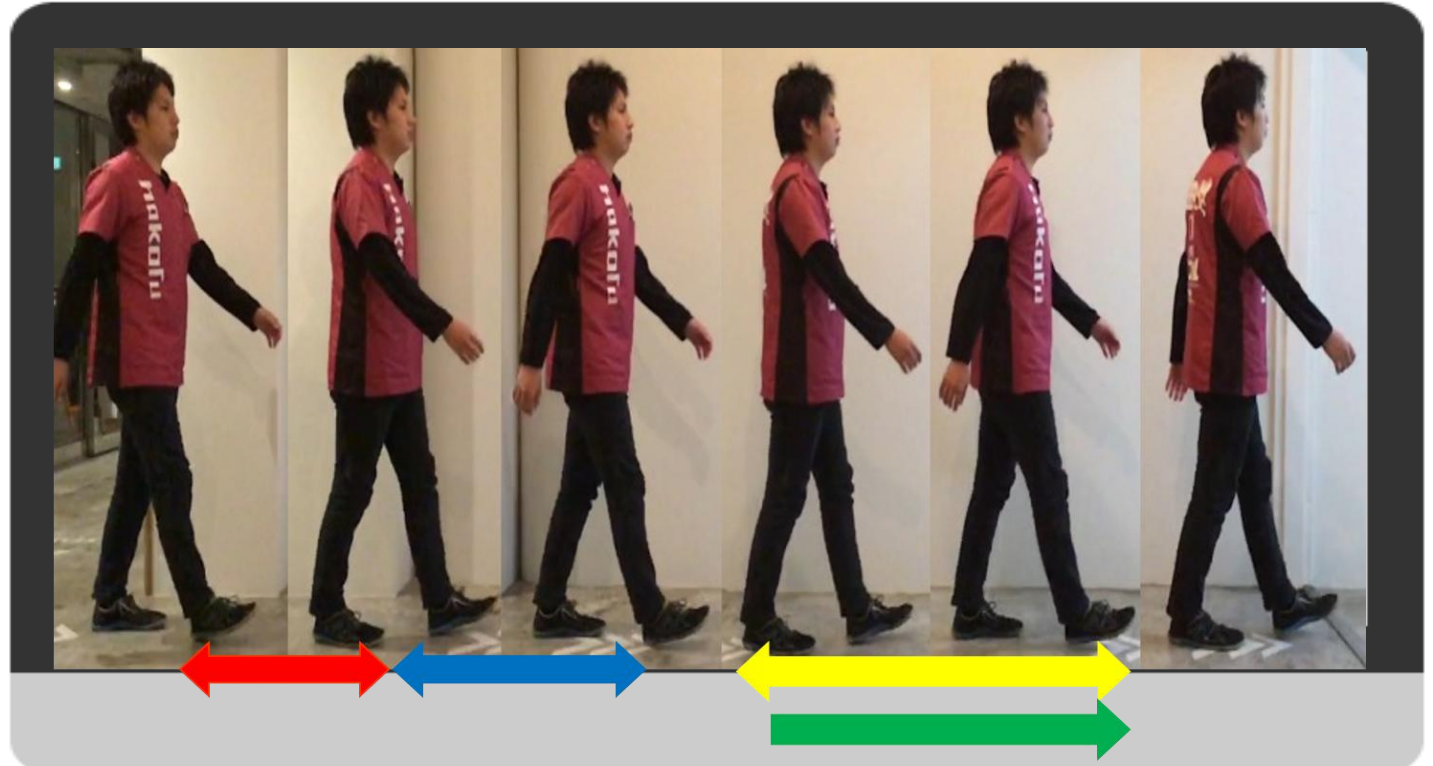
婦人靴

スポーツシューズ



iPhoneのスローカメラ(120fps)にて撮影

解析ソフトKinovea (Kinovea社製)
を用いて動画解析



立脚時間

遊脚時間

ストライド長

Step Speed

・ 婦人靴
・ スポーツシューズ
各歩行後



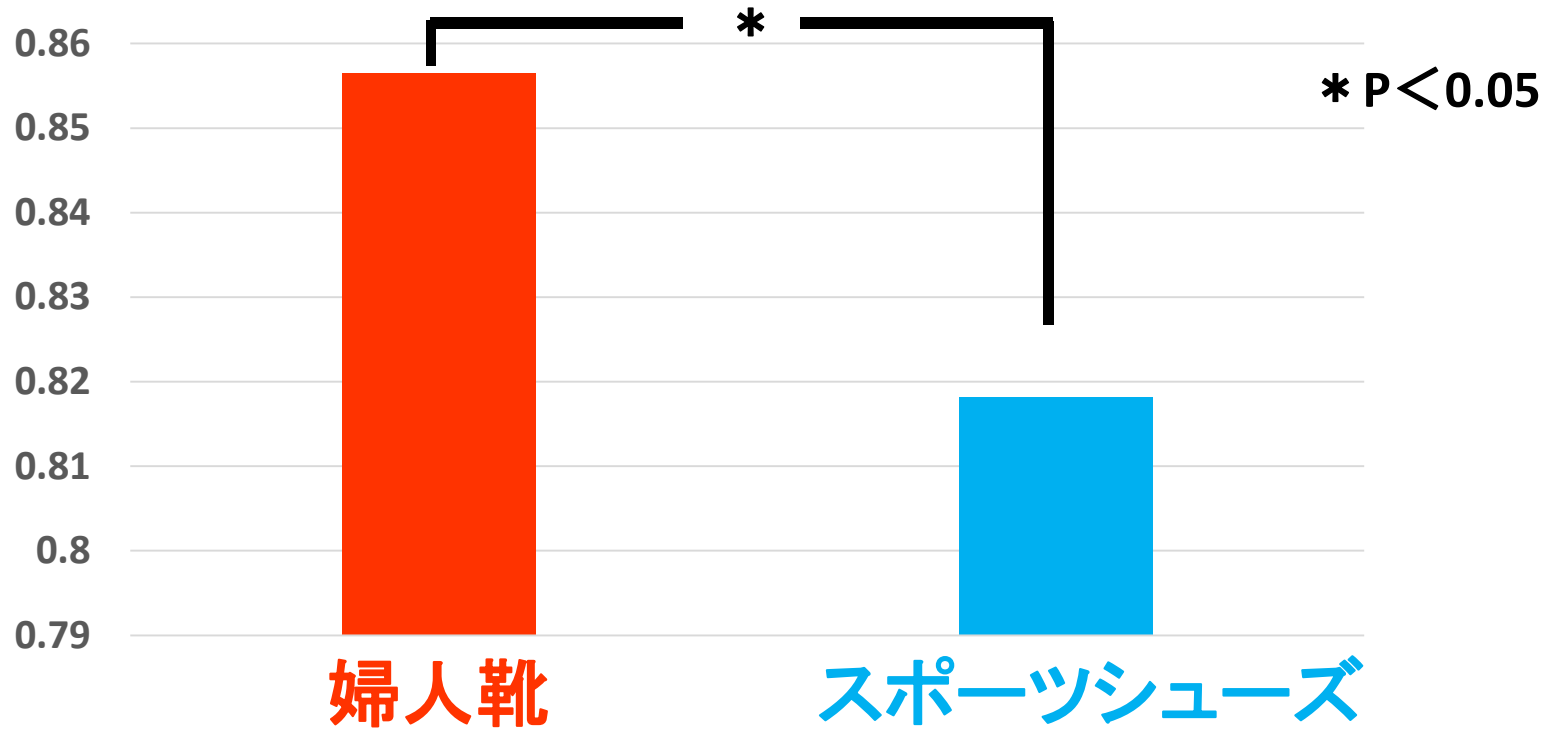
主観的感想
アンケート形式

～スポーツシューズを履いてみて婦人靴と
比較した感想・アンケート～

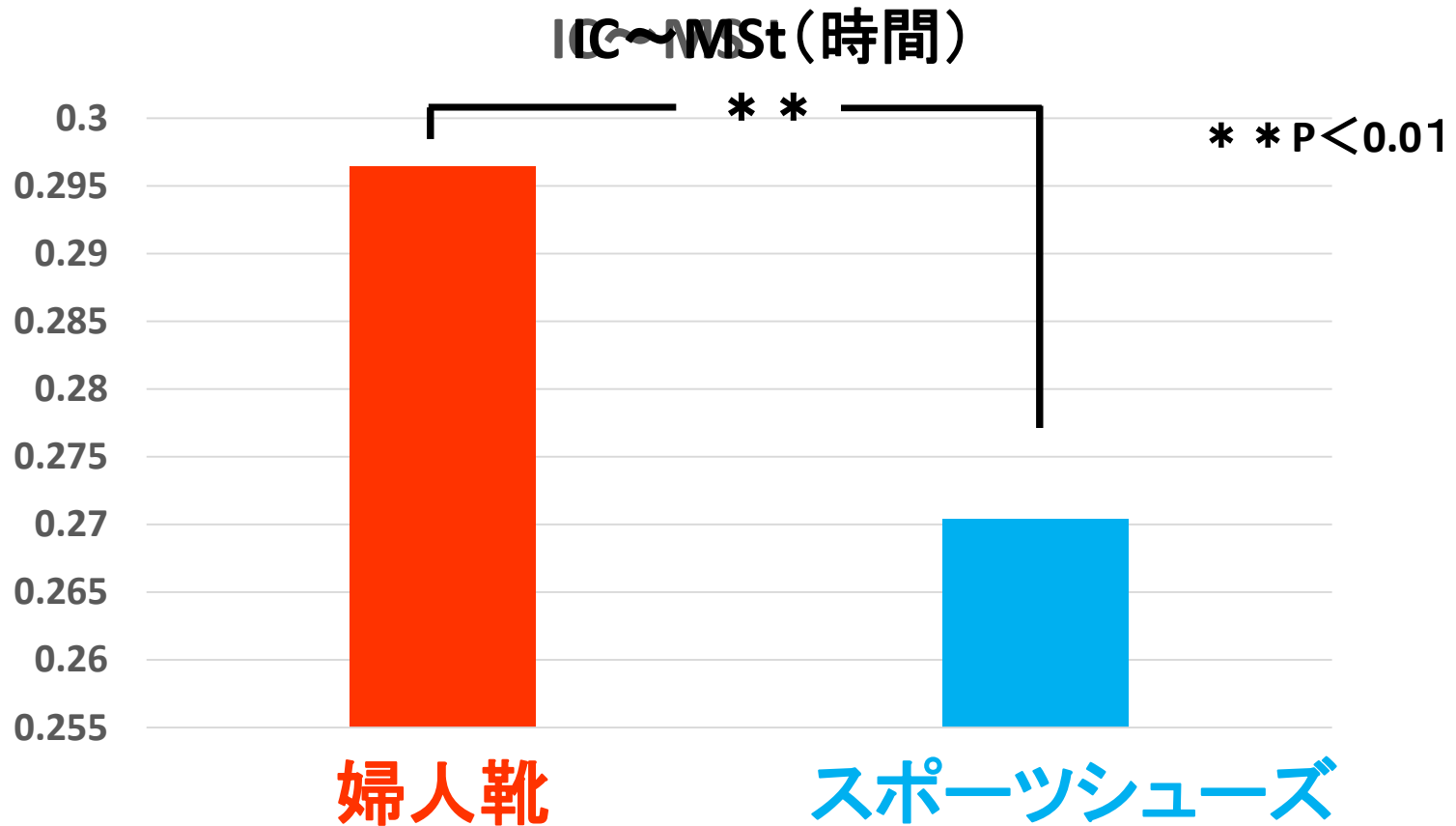
- ① 靴の軽さ (婦人靴 ・ スポーツシューズ)
- ② フィット感、履き心地 (婦人靴 ・ スポーツシューズ)
- ③ 歩きやすさ (婦人靴 ・ スポーツシューズ)
- ④ デザイン、見た目 (婦人靴 ・ スポーツシューズ)
- ⑤ クッション性 (婦人靴 ・ スポーツシューズ)
- ⑥ 脱ぎ履きのしやすさ (婦人靴 ・ スポーツシューズ)
- ⑦ かかとの高さ (婦人靴 ・ スポーツシューズ)

その他ご感想、何でもお願いします

立脚時間



婦人靴0.84±0.24秒であり、
スポーツシューズ0.81±0.19秒であった(p<0.05)



婦人靴0.296 ± 0.089秒であり、
スポーツシューズ0.270 ± 0.079秒であった(p < 0.01)

遊脚時間・ストライド長・Step Speed →有意差なし

各製作メーカーは、
ヒールカウンターやインソール等の
独自開発に尽力している

靴底の切れこみ：
歩行時の推進力

インソール：
クッション性かつ反発性



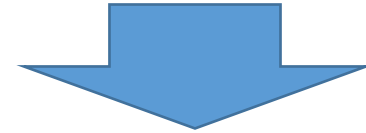
ヒールカウンター：
踵部の安定性

これら各パーツの

衝撃吸収かつ反発性による**歩行の快適性**



婦人靴に対して
シャンクやヒールカウンター等など
各パーツにおける構造上の違い



足部へ与える影響が大きく
IC時の質的变化を生んだ



結果として、ICに影響が大きく
立脚時間 (IC~MSt) の短縮
に繋がった

アンケート結果

質問項目	婦人靴	スポーツシューズ
靴の軽さ	0	12
フィット感・履きこち	2	10
歩きやすさ	4	8
デザイン・靴の形状	7	5
クッション性	0	12
脱ぎ履きのしやすさ	7	5
かかとの高さ	1	11
見た目・色合い	3	9
次に買うとしたら	2	10

従来より販売・認知されてきた婦人靴を
日常的に使用している対象者において、
結果的にスポーツシューズが好評を得た

今までの靴選びの基準として

「**高齢者向け**」等の謳い文句

「**年相応**」といった価値観などの
影響が大きかった



「靴の軽さ」・「クッション性」等の
「履きごこち」の良さを強く感じることで
今までの流行・価値観・考え方よりも



主観的価値が

その「靴の良さ」を決定づけている

軽さ・クッション性・踏みごこち



IC時に最も強く
感じているのでは
ないか？

内観的要素

- ・軽さ
- ・歩きやすさ
- ・踏みごこち



外観的要素

- ・デザイン
- ・色合い



年齢に囚われない事が

今後の靴選びに対する
選択基準の一助になるのではないか

靴の違いによる歩行データに
数値的大きな変化が見られなかったが...

履きここの良さという点で

歩く機会や量の増加に繋がるならば、
カラフルな流行や機能性の高いものを
選択肢の1つとして情報提供することも
必要であることを感じた。

アンケートと数値の関連性	アンケート	結果と一致	結果と不一致
スポーツシューズ	8/12	5/8	3/8
婦人靴	4/12	3/8	1/4

歩行時間	婦人靴	スポーツシューズ
	3.329	3.215