

## 裸足歩行が前足部機能に与える影響

○三谷尚平<sup>1)</sup> 一宮晃裕<sup>1)</sup> 土井大介<sup>1)</sup> 稲次正敬<sup>1)</sup> 湊省<sup>1)</sup> 稲次圭<sup>1)</sup> 稲次美樹子<sup>1)</sup>  
高田信二郎<sup>2)</sup>

- 1) 医療法人 凌雲会 稲次整形外科病院
- 2) 独立行政法人 国立病院機構 徳島病院

### 【はじめに】

高齢者の転倒場所の多くは自宅である。自宅での移動は殆どが靴を履かずに生活しているが、歩行訓練を含む病院内での移動は常に靴を履いており、自宅内生活を想定した転倒予防のアプローチには結びつかないのでないかと考える。靴は保護、衝撃吸収機能がある反面、足本来の動的機能を妨げているのではないかと考え、今回自宅での転倒防止を目的として裸足歩行訓練の有用性を検証した。

### 【対象と方法】

平成29年4月6日から同年5月10日の期間で、健常人18名（男性12名、女性6名：平均年齢 $\pm$ 〇歳）を対象とした。裸足と靴を履いた2群に分け、それぞれトレッドミル歩行20分間（4km/h）を2週間実施し、その前後で指床間距離、閉眼片脚立位時間、FRT、足関節・足趾の関節可動域、足趾把持力を計測し、2群の結果を比較した。

### 【結果】

母趾背屈可動域、足趾把持力において裸足群が有意に向上を認めた。指床間距離、閉眼片脚立位時間、FRTにおいては有意差を認めなかった。

### 【考察】

先行研究からも、母趾背屈可動域と足趾把持力低下は転倒発生の因子になると言われており、裸足歩行による一定の転倒防止効果は期待できる。今回有意差が見られなかった指床間距離、閉眼片脚立位時間、FRTの構成要素について再分析し、裸足歩行から繋がる転倒因子の軽減について更なる考察を重ねたい。