

脳卒中により片方の手足が動きにくくなってしまった際に、もう片方の手足でおこなうには難しい動作となります。また靴下を履く動作は体を前に倒し、手を下へ伸ばす動作となります。バランスを崩しやすい動作の1つです。そこで今回は靴下を履く際のポイントをお伝えしたいと思います。



片麻痺の方が、靴下を履く際のポイント

立ったまま靴下を履くことはとても危険です。バランスを崩して転倒する危険があります。肘掛け椅子などに座り、バランスが崩れてもすぐに掴むことができる安全な環境でおこないましょう。



1 椅子に座り、麻痺側の足が非麻痺側の足の上にくるように足を組んで靴下を履きます。脱ぐときも同様に足を組んでおこないます。足が組めず落ちてきてしまう方は、非麻痺側の大腿部の上に市販の滑り止めシートを活用すると良いかと思います。



2 足を組んで動作をおこなう際は、麻痺側へバランスを崩しやすいため、非麻痺側のお尻に体重を乗せるように意識しましょう。



3 靴下の履き口に指を入れて開き、足の指に通します。足に靴下を通すことが難しい方は履き口のゴムがゆるく着脱が楽な靴下が市販されているので、使用してみてください。



非麻痺側も同様に靴下を履きます。以上が靴下を履く際のポイントとなります。その方の症状により難しい場合もあると思います。まずは安全な環境、姿勢が安定しているか確認しましょう。ご自身のペースに合わせて焦らずにおこなってみてください。