



日々の外出をもっと快適に…転ばぬ先の歩行補助具

歩行補助具は単に歩行をサポートするだけではなく、行動範囲を広げます。また、自立した生活につながり、寝たきりになるリスクを減らします。しかし、選び方や使い方を間違えると転ぶことや膝や腰への負担が大きくなるおそれがあるため、ご本人だけでなく、介護者や家族も正しい選び方と使い方を覚えておきましょう！

こんなお悩みありませんか…？



歩く時に、何か支えがほしいな…



少し歩くと疲れちゃって、座って休みたいな…

T字杖

○杖の高さの合わせ方

A.20cm 前外側に杖をついた際に肘が軽く曲がる(30°)

B.身長÷2+2~3cm

(例)身長 146cm の方

$146 \div 2 + 2 \sim 3\text{cm} = 75 \sim 76\text{cm}$



a.高さが調整できる杖

b.一本杖

* 持ち運びに便利な折りたたみ式もあります！

* おしゃれでデザイン豊富！

シルバーカー

○シルバーカーの高さの目安

身長÷2+5~10cm

(例)身長 146cm の方

$146 \div 2 + 5 \sim 10\text{cm}$

$= 78 \sim 83\text{cm}$



地面から持ち手までの高さ

* シルバーカーにはさまざまなタイプがあります。持ち運び、収納、安定性、どれを重視するかが商品選びのポイントです！

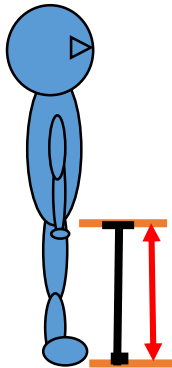
杖		シルバーカー
<ul style="list-style-type: none"> ・バランスを補い、安定して歩行ができる ・膝や股関節への負担を減らす 	特徴	<ul style="list-style-type: none"> ・収納ボックスの蓋が椅子となり、座って休憩ができる ・収納量が多く、買い物にも使える
<ul style="list-style-type: none"> ・杖に体重をかけすぎると、体が傾き、転ぶ可能性がある 	注意点	<ul style="list-style-type: none"> ・ブレーキをせずに座ると転ぶ可能性が高い ・小回りがききにくい

ここがポイント!

<杖の高さ調整>



身長がわからない...



まっすぐ立って腕を垂直に下ろしたとき
の手首の高さに持ち手がくる高さ!

普段履いている靴を履いて合わせます。

杖の使い方

①T字杖の握り方と持ち手の選び方

握り方は、人差し指と中指で挟むようにして握る。

筋力が低下している足・痛みのある足とは逆の手に杖を持つようにします。

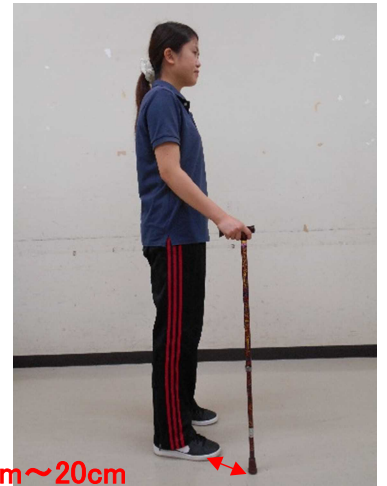
例: 左足を痛めているときには、右の手で杖を持ってください。



②杖をつく位置

杖をついている方の足のつま先から前へ15~20cm、
外へ15~20cmの場所へつくようにします。

*杖を出しすぎると、身体が曲がったり、杖を斜めにつく原因になります。
また、杖は自分のほうへ寄せすぎると、杖を蹴ってしまったり、バランスがとりにくくなったりします。



③歩き方

・三点歩行

足を出す順番: 杖⇒痛い方の足⇒健康な足

「1、2、3」のリズムでゆっくり歩きます。

常に2点で体を支えているため、安定した歩行ができます。

・二点歩行

足を出す順番: 杖と痛い足を同時⇒健康な足

「1、2」のリズムで三点歩行よりも歩行スピードは上がりますが、バランス能力が求められます。

◎安全な歩行ができることで、外出機会が増え、閉じこもり予防に繋がります