



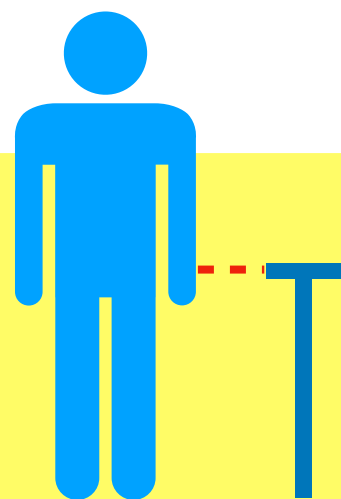
みなさん、こんにちは。通所リハビリセンターかとうの公式キャラクターのいしくまです。ようやく秋らしい気候になってきましたね。急に気温が下がってきて、朝は布団から出るのが辛いかと思ひます。しっかり防寒を心がけましよう。今月は、福祉用具の中でも最も使う可能性の高い杖の使い方のお話です。

## 杖ってどんな時に使うの??

杖にもたくさんの種類がありますが、今回は一番多く使われている1点杖と4点杖に関してのお話です。これらの杖は基本的に、足の痛みや筋力の低下など、様々な要因で歩くのが不安定になった場合に使われます。

### ①杖の長さは?

杖は、適切な長さに調節しないと、うまく荷重がかけられなかったり、逆に歩くのが不安定になる原因となります。個人差はありますが、基本的には「気をつけ」の姿勢をした時に、持ち手が手首の高さにくる程度が適切です。



### ②杖を持つ手は?

意外と間違っている方が多いですが、基本的には「痛い足」や「不安定な足」とは反対側の手に持って使用します。(例：右膝が痛い場合は左手で持つ) 足の症状に左右で差がない場合等は、使いやすい方で構いません。

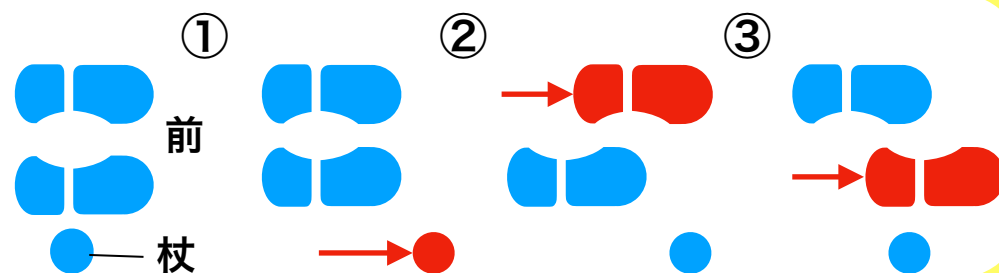
### ③杖の使い方は?

ここでは、大まかに2つの杖の使い方を紹介します(右手で杖を持っている場合)

#### 3動作歩行

ふらつきの強い方や杖に慣れていない方

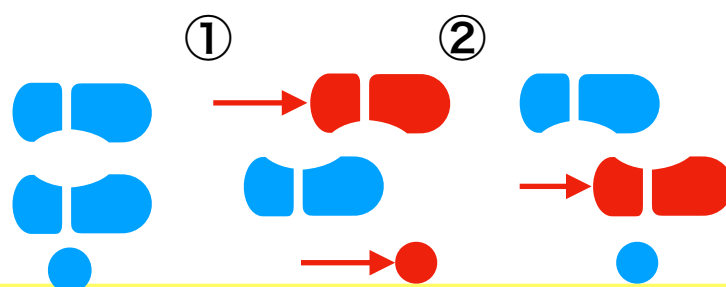
①杖→②左足→③右足 の順に出します



#### 2動作歩行

比較的安定して歩ける方

①杖と左足→②右足 の順に出します



杖は、安全に歩くための非常に心強い味方ですが、適切な長さや使い方を知らないと、逆に邪魔になることもあります。長さ調節や詳しい使い方を知りたいときは、かかりつけの医師やリハビリの担当者に相談ましよう!

