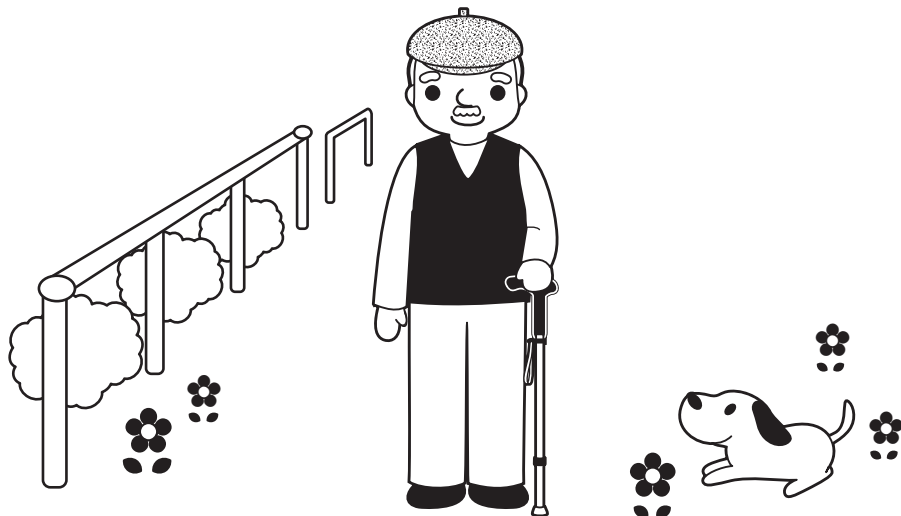


杖の選び方・使い方

つえ



宣言
明るい笑顔
すぐ返事
伝える元気

かちどき薬品 ホームページ
げんき君 健康に関する情報がいっぱい
<http://www.genki1616.co.jp>

かちどき薬品グループ

上手に使えていますか

「杖」は歩行を補助し、転倒を防ぐのに役立ちますが、うまく使いこなせないと、その役割を十分に果たせない場合もあります。体の一部のように杖を上手に使えたら、移動や外出がもっと楽しくなりますね。

●杖の種類

ステッキ型杖

(U字型杖) (J字型杖)

シンプルな形状。
グリップが丸いので
腕にかけられる。



前腕固定型杖

(ロフストランドクラッチ)
(前腕支持型杖) (エルボークラッチ)

腕を支えるカフ(固定する輪)と
グリップの2か所で体重を支える
ため安定感があり、握力の弱い人
にも向いている。左右1組で
松葉杖のような使い方も可能。



T字型杖

(L字型杖)

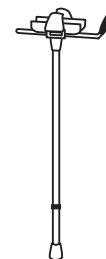
グリップに角度があり、
握りやすく、手首の力が
効くように設計されている。



肘支持型杖

(リウマチ杖)

上部に横木があり、その先端に
グリップが付いている。
腕を横木の上に乗せて固定し、
肘全体で体重を支える。



多点型杖

(多脚型杖)

先端が1本でなく複数に
分かれている。着地面積
が広く安定感がある。
4点杖や3点杖など。



松葉杖

2本の支柱があり、脇の下で
体重を支えるものが一般的。
通常は左右1組で使い、他の
タイプの杖より安定性が高く、
最も重い荷重に耐えられる。



杖の選び方

日常よく使うものだからこそ、自分に合った杖を選ぶことが大切です。例えば長さに関しては、長すぎても短すぎても正しい歩行姿勢が取れず、身体に悪影響を与えることもあります。

“選ぶ際のチェックポイント”

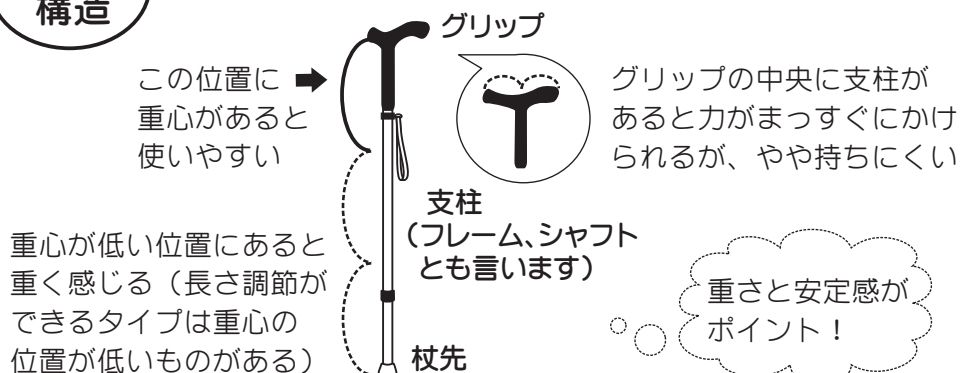
- 長さ・太さ（目安は次ページに）
- 重さ 200～500gが一般的
- グリップの形状 T字型、L字型、オフセット型など
- グリップの材質 木、樹脂（アクリル）、発泡（スポンジ）
- 支柱の形状 ストレート、折りたためる、長さ調節できる
- 支柱の材質 木、カーボン、スチール、アルミ合金など
- 杖先の形状 吸着型、多点杖変換型など
- 杖先の材質 ゴム、合成樹脂など
- 最大荷重
- 色・デザイン

手にフィットするものがよい

カーボンやアルミは軽い

杖の構造

一般的によく使用されている「T字型」を今回はご紹介します



2

杖の選び方

「T字型」

●長さの目安

杖の長さを決めるには色々な方法があります。腕や足の長さには個人差があるため、身長だけでなく、実際に持って歩いてみてから決めるとよいでしょう。

目安①

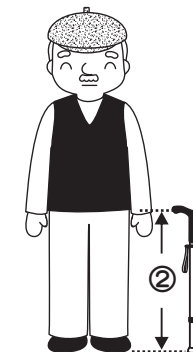
身長の半分+3cmの長さ。
例) 身長が156cmであれば
 $78\text{cm} + 3\text{cm} = \text{杖の長さ } 81\text{cm}$

目安②

まっすぐに立ち、地面から
手首の付け根までの長さ。

①参考サイズ

身長	サイズ
150	78
152	79
154	80
156	81
158	82
160	83
162	84
164	85
166	86
168	87
170	88



靴をはいて測る

背が曲がっていたり猫背の方は2～3cm短いものにするなど、使う人に合わせた調整が必要になるため、理学療法士などの専門家に相談すると安心です。

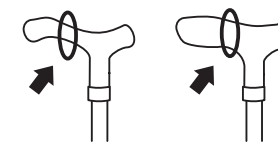
●グリップの太さ

太めのものと細めのものがあります。手の大きさに合わせて、握りやすい太さを選びましょう。

握りやすい太さの目安

握ったときに親指と人差し指が
第一関節あたりで重なるもの。

「最細部の外周」で
太さの違いがわかる



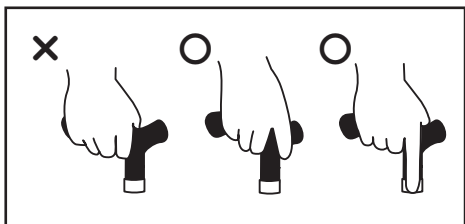
3

杖の使い方

「T字型」

●グリップの握り方

支柱の中心に体重をかけられるように握ります。
不安定な握り方では手首を痛めたり、転倒につながりやすく危険です。



(グリップの太さや形により多少異なります)

●持ち方

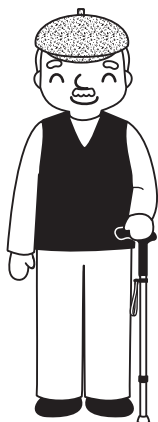
片足が動かしにくい場合、
動かしにくい足の反対側の
手で杖を持ちます。



“歩くときのコツ”

歩幅は小さめにする

足に痛みがある場合は
その足を杖で支える
ように歩く



地面がぬれていると
杖が滑りやすいので
転倒に気をつける



杖の使い方

「T字型」

●基本の歩き方

患側 ... 麻痺や障害などで動かしにくい側
健側 ... 動かしやすい側

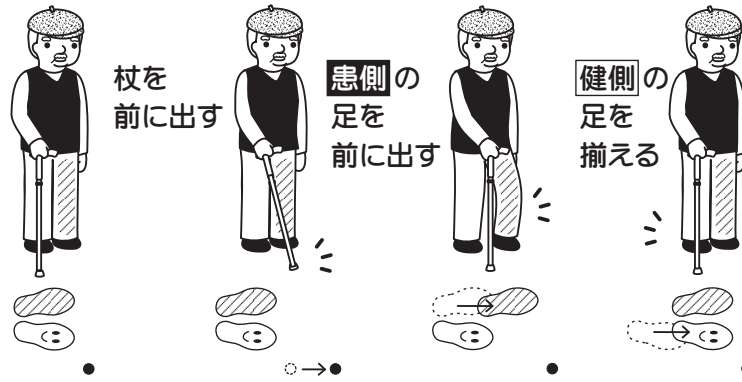
2動作歩行

患側の足で
ある程度
体重を支え
られる場合



3動作歩行

足の筋力が
弱っている
場合や、
初めて杖を
使う場合



●障害物の越え方

敷居や溝なども同じ要領です。



杖の使い方

「T字型」

●階段の上り下り

一段ごとに足を揃えて上り下りすると、より安全性が高まります。

上り

杖を上段に置く



健側の足を上げる

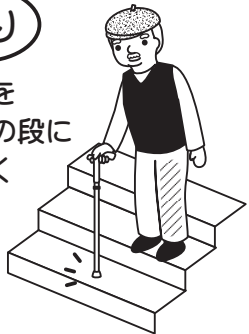


患側の足を上げる

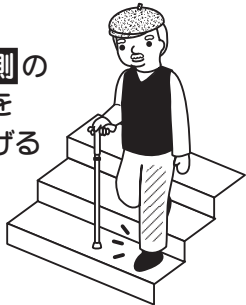


下り

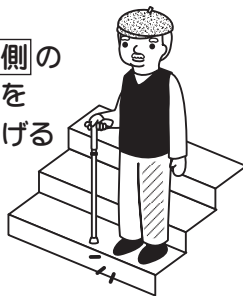
杖を下段に置く



患側の足を下げる



健側の足を下げる



“特に階段は気をつけよう”

階段は転倒する危険性が高いので、慌てず足元をよく見て上り下りしましょう。

荷物を持っているとバランスを崩しやすいので、持ち物は少なめに。

手すりがある所では、杖よりも手すりを使いましょう。
手すりを使う場合も、杖と同様の上り下りの方法が安全です。



安全に使うために

●杖先のメンテナンス

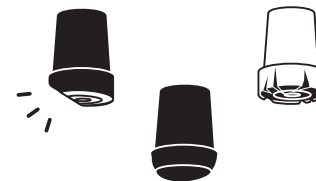
地面に接する部分のゴムがすり減ってしまうと滑りやすく、転倒につながり大変危険です。

ゴムがすり減ったり劣化していないかこまめに点検して、異常がある場合は早めに交換しましょう。



“杖先ゴムのチェック”

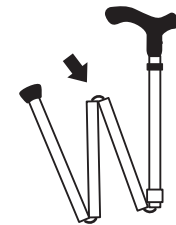
- 先端が外れたりグラグラする
- ひび割れがある
- 滑り止めの溝がなくなっている
- すり減って形が変わっている
- 接地面がツルツルして滑りやすい



一般的な杖先ゴムは介護用品取扱店やホームセンターで販売されています。予備を準備しておくとう安心です。

●折りたたみ杖の場合

支柱の中のゴムが緩んでいないか、切れかけていないか点検しましょう。



SGマークとは



財団法人製品安全協会が定めたもので、安全基準に適合した製品にのみ表示されます。安心して使うにはSGマークがついた杖を選ぶのもひとつの方法です。