

杖は、足の不自由な方や筋力の衰えた高齢者の方に自分で歩く喜びや、行きたいところへ出かけられる楽しみをくれる介護用品の一つです。杖の種類はたくさんありますが、今回の介護教室では“T字杖（1本杖）”の選び方、使い方についてご紹介します。



## 杖の目的と役割

- 歩行時のバランスを安定させる
- 足腰にかかる負担を減らす
- 行動範囲が拡大する など・・・

## 杖の上手な選び方

### ●適切な長さに調整する

「気を付け」の姿勢をして、杖の握り部分が手首の高さにくるのが目安です。この高さで調整すると歩くときには肘が少し（20-30度くらい）曲がり、体重をかけて支えることができます。



## ●握りやすいグリップ（形、太さ）を選ぶ

### 【グリップの太さ】

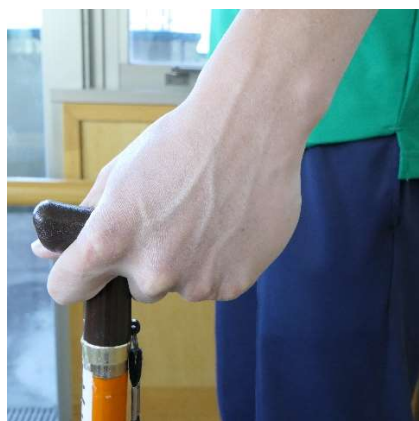
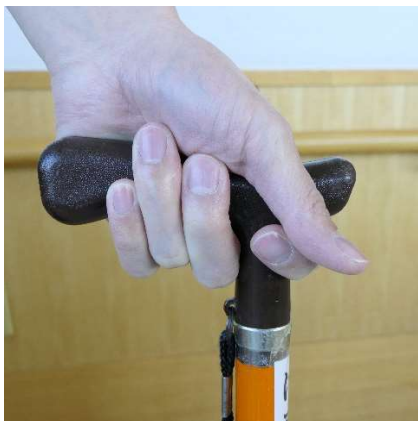
握ったときに力を入れやすい適当な太さを選びます。

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**ものが力を入れやすく、握りやすい太さの目安です。

### 【握り方（正しい握り方、悪い握り方の写真）】

下の写真のように、グリップは人差し指と中指ではさむようにしっかり握ります。

正しい杖の握り方



誤った杖の握り方



⚠ グリップの一部だけを握ると、不安定になり危険です。

## ●杖を持つ側について

杖は不自由な足と反対側の手に持ちます。

例えば、**右足に痛みや麻痺がある場合は左手**で持ちます。

痛みや麻痺がない時は、持ちやすい側の手で持ちましょう。

## 杖を使った歩き方

【3動作歩行】 ※ 歩き方は動画をご覧ください。

☆初めて杖を使う方やゆっくりと慎重に歩きたい方におすすめの歩き方です。

① 杖を前に出します → ② 杖と反対側の足を前に出します → ③ 杖側の足を前に出します

※ ①から③の動作を繰り返して歩行します。

【2動作歩行】 ※ 歩き方は動画をご覧ください。

☆杖を使うのに慣れてきて速く歩きたい方におすすめの歩き方です。

① 杖を前に出します → ② 杖と反対側の足を前に出します → ③ 杖側の足を前に出します

※ ①から③の動作を繰り返して歩行します。

### まめ知識

杖先ゴムが摩耗したり、破損すると歩行中に滑りやすくなり、転倒の危険がたかまります。

写真のように溝がはっきりと見える状態が安全です。

使用期間は半年～一年です。「お誕生日には杖先ゴムを交換」としてもいいですね。



いかがでしたか？

杖には色々な種類があり、身体の状態によって適した杖は変わってきます。お悩みのことがあれば、担当ケアマネージャーや療法士等にご相談下さい。

正しく杖を使って、いつまでも元気に歩いてくださいね（＾＾）