

1月号

リハビリテーションだより

～杖の種類と合わせ方～

不要不急の外出自粛の生活が続いていたことにより活動量が減ることにより体力が低下し、転倒の危険が高くなっています。そこで転倒の予防や万が一、転倒により歩き難くなった方の補助の一つに杖があります。今回は杖について紹介します。

●杖の目的について

- 1：弱くなった足の筋力の補助
- 2：足や腰の痛みの軽減
- 3：歩いている時のバランスの補助

●杖の種類

T字杖



最もスタンダードな形です。T字杖は体重の6分の1しか支えることができずバランスを安定させ、足への負担を軽減させるものです。手に痛みがある方には不向きなときがあります。

ロフトランド杖



グリップを握る手と腕で体を支えるためT字杖より安定します。麻痺や手の痛みがありグリップを握る力が弱い人にも使用可能です。

松葉杖



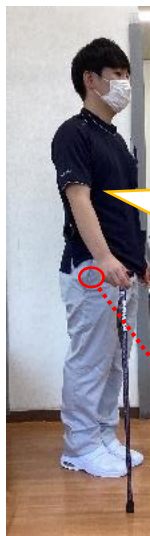
骨折したときに使う杖のイメージがありますが、両腕で体を支えることで下半身にかかる負担を軽減します。幅が広いため、狭い廊下やスペースのない場所での使用は不向きです。

4点杖



T字杖より、複数点で体を支えることから体重をかけても倒れ難く、安定性が高いのが特徴です。足の筋力が弱い方、立つ姿勢が悪い方、背骨が曲がっている方等に適した杖です。段差が多い場所では転倒の危険がある為、注意してください。

●杖の高さの決め方



肘は軽く曲げて茎状突起、大転子部に位置する高さが適切です。

大転子:
大腿骨の外側にある突出している骨



茎状突起:
手首の親指側にある突出している骨

杖の種類や高さの調整などご不明なことがありましたら

リハビリテーション科にお尋ね下さい。

体に合った杖を使って散歩や外出を行い体力を維持させましょう