

# リハビリテーション便り ～杖の使い方～

8月号

## ①杖の種類と選び方

杖は、体の支持やバランスの補助、歩行のスピードや持久力の向上を目的に導入・選択され、脚の力が弱い方の補助や痛みを軽減するために使用されます。

### 多脚杖

バランスに不安がある場合。

### 歩行器

腕の力はあるがバランスが悪い場合。

### 4輪歩行器

腕の力は弱く、バランスも悪い場合。

### 一本杖

比較的歩行バランスが良い場合。

### 松葉杖

片脚に体重がかけられない場合、脚の筋力が衰えている場合。

### シルバーカー

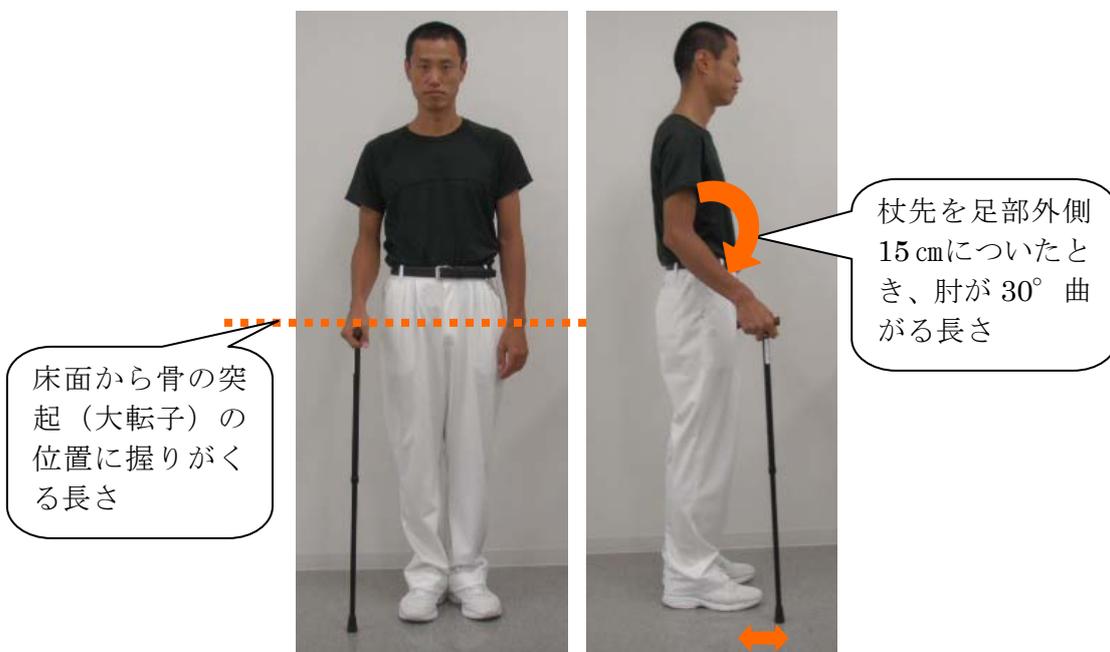
バランスや腕の力はあるが、疲れやすい場合。

### ロフトランド杖

腕の力がある場合。握りから手を放すことができる。

## ②杖の長さの決め方

常用の履物を履いて立ち、大腿外側に飛び出した骨の突起（大転子）の高さに杖の握りがくるようにします。



## ②杖をつく手の決め方

杖はよい方の手でつきます。よい方の足を出す時、わるい方の足と杖で体を支える必要があります。足と杖で支える広さが広いほど安定するので、不安定なわるい足とよい方の手で杖をついて体を支える広さを広くします。

