

2月に入り、まだまだ寒さが厳しく、春の訪れが待ち遠しい今日この頃ですが、皆さまいかがお過ごしでしょうか。

以前、杖のプレゼントについてお話させていただきましたが、第二弾として杖の使い方について今回お話をさせていただきます。

高齢社会の日本では、『杖』は広く普及されています。しかし、誤った使い方をすると痛みの悪化を避けなかったり、転倒の危険性もあるので気を付けなければなりません。

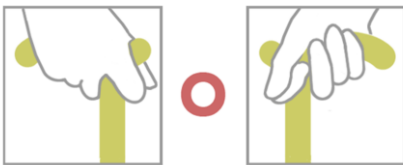
### ●杖の持ち方●

※杖は悪い足とは反対の手で持ちます。

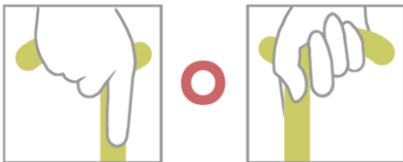
### ●杖の高さ調整●

#### 正しい 杖のにぎり方

■人差し指と中指の間にシャフトがくる持ち方



■人差し指をシャフトにそえる持ち方

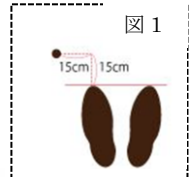
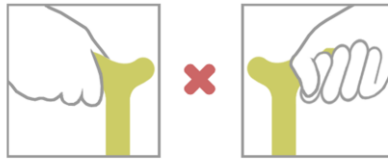


#### 悪い 杖のにぎり方

■シャフトに垂直な力をかける事ができません!



■グラグラ不安定になり、転倒の危険も!!

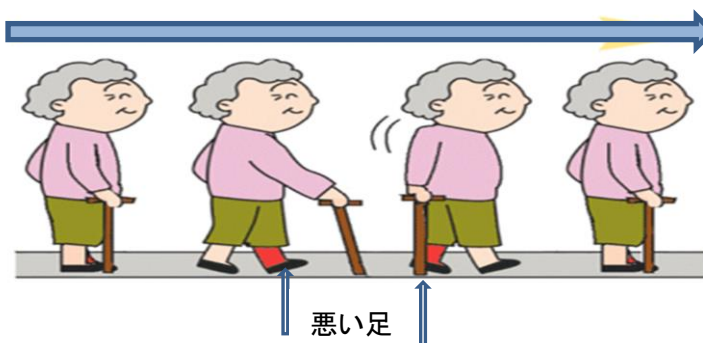


30度

杖を図1の●の位置に置き、  
腕の肘の角度が約30度になる高さが  
正しい高さ

### ●杖での歩き方●

『3点歩行』の歩き方は 杖⇒悪い足(杖とは反対の足)⇒良い足(杖と同側の足)の順番で歩く方法です。



だんらん

福祉用具貸与販売事業所

TEL 025-530-3657

杖の正しい使い方を理解して、安全で快適な歩行を行いましょう。