

杖ってどのように使うの？

今回は杖の使い方についてです。

杖はバランスをとって歩行するのに有用である為、生活でもよく使用している場面を目にします。しかし、間違った使い方をしていられる方も多く見受けられますので、もう一度正しい杖の使用方法を確認してみましょう。

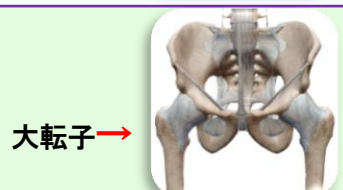
◎T字杖の種類

- 1. 支柱が太く伸縮する杖
- 2. 支柱が細く伸縮する杖
- 3. 支柱が細く伸縮しない杖
- 4. 支柱が細く伸縮し折りたたみできる杖



◎杖の正しい高さ（伸縮出来る杖の場合）

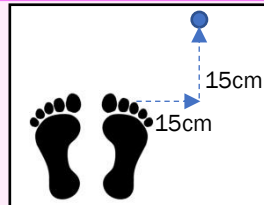
- ・手首の高さに合わせる
 - ・大転子の高さとなるようにあわせる
- ※大転子とは太ももの外側から下に触っていくと触れる骨



※Visiblebodyの提供による画像

◎杖の付く位置

杖は悪い脚と反対側の手で持ちます。（右図は左脚が悪い例）
杖をつく位置は、まっすぐ立った姿勢から持っている方の脚の斜め前につきます。
（つま先から 15cm 外側、15cm 前方）



◎杖の持ち方

杖の持ち方ですが、人差し指と中指の間に杖を通します。
逆に握るのは間違いです。



◎正しい歩き方

・ 2 動作の場合（一般的な歩き方）

杖+悪い脚→良い脚の順で前に出し歩きます。



・ 3 動作の場合

杖→悪い脚→良い脚の順で前に出し歩きます。

