

杖の特徴を理解し、 長く、正しく使う

足が弱ってきたかな、と感じたら杖を 試してみましょう

杖は、骨折など足にトラブルが起きたり、普通に歩行することが困難になってから使い始めることが多いようです。しかし、あまり高齢になってからや、歩行が困難になってからだと、正しい使い方をマスターするのは、むずかしい場合もあります。

足が弱ってきたかな、と感じたくらいから使い始めると、余裕を持って使いこなせるでしょう。

杖の基礎知識

杖は、悪い方の足とは反対側に持つのが基本です。悪い方の足でからだを支えるときに、杖が体重の1/6～1/7ぐらいを支えてくれます。

杖の握り方

握り方は、握りの太さや形状にもよりますが、上図のように、人差し指と中指で杖の先端をまたぐ握り方が安定します。



杖の長さ

杖の長さの決め方を以下に紹介します。使用場所（屋内・外）や履物の高低に合わせる配慮が必要となります。

身長 ÷ 2 + 2 ~ 3

大腿骨大転子部から着床部までの長さ

着床部から肘関節を30~40度に曲げた長さ

杖先が滑る条件

現在、流通している杖類の商品説明書には、「濡れた床、路面で斜めに使用すると滑るので注意」と記載されています。

斜めに使用しなければ、一般に流通しているゴム製の杖先でも滑らず問題はないのですが、「斜め使い」と「濡れたところでの使用」の両条件が重なると滑るといふ、重大な危険性は認識しておく必要があります。

滑らない“杖先”の紹介 （クロスケアジャパン株式会社）

「斜め使い」や「濡れたところ」でも滑りにくい杖先ゴムが開発されています。直径6cmの大きな底ゴムで、接地面の勾配に合わせて関節部が動きます。濡らしたステンレス磨板上での滑り試験で、一般の杖では2~9度の傾斜で滑りますが、この杖先ゴムでは30度傾斜でも滑りません。



【参考文献】

- ・ 武藤芳照：高齢者指導に役立つ転倒予防の知識と実践プログラム，pp116-120，日本看護協会出版会，2006
- ・ 武藤芳照：転倒・骨折を防ぐ簡単！運動レシピ，pp38 - 40，株式会社主婦の友社，2005
- ・ <http://www.richbone.com/tento/body/03-tsue.htm>
- ・ クロスケアジャパン株式会社：<http://www.crosscare-j.com> Tel:03-5477-9177