



# みやこ通信



## 今月のテーマ

# 歩行のサポート杖

自分の足で歩くことはできるが不安を感じる方に、歩行のサポートの1つとして【杖】があります。

杖を使用することで「歩行が安定する」「足腰の負担が減る」「安心感が持てる」という利点があります。

一般的に使われる一本杖について、それぞれに合う選び方・使い方をご紹介します。



自分に合う杖を見つけましょう!!

??? 歩行の状況は ???

必要な時だけ使いたい

コンパクトになる  
一時的に使用したい

**折りたたみ杖**

普段の歩行が不安

**伸縮杖**

普通の杖では不安なため、しっかりしたものが良い

・四脚(四点)杖  
・広幅先ゴム

**素材**

一般的に多く販売されている

色合いがきれいな

木製

軽量で強度がある

カーボン

※木製商品の長さ調節は、カットすることになります

**持ち手**

色合いが綺麗な

木製

劣化しにくい

アクリル

すべりにくい

ソフト樹脂

**注意** 次のような場合は使用には適しません

- 自立歩行が困難な方 (介助が必要な方、手すりがないと歩行ができない方)
- リハビリ中など、体重の一部を支えないと歩けない方

## 杖の長さ

杖の適正な長さ早見表(目安)

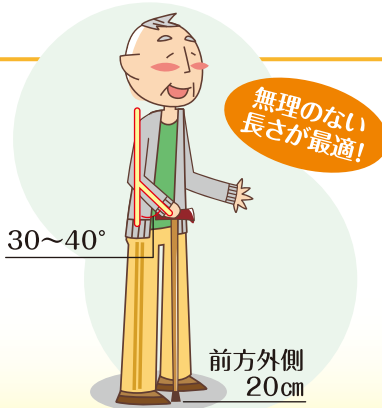
身長	長さ	身長	長さ
142cm	74cm	164cm	85cm
146cm	76cm	168cm	87cm
150cm	78cm	172cm	89cm
154cm	80cm	176cm	91cm
160cm	83cm	180cm	93cm

簡単に計算する方法として…

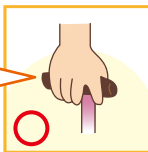
**身長の中の長さ+2~3cm**

※姿勢や好みにより違いますので、使用される方の最適な高さに合わせてご使用ください

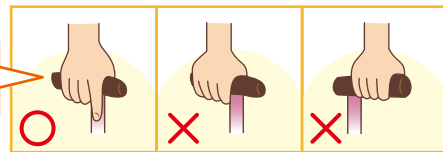
## 杖の持ち方



人差し指と中指に支柱をはさむ



人差し指を支柱にそえる



**歩くときは…**

杖を使用する時は、悪い脚の反対側に杖を持ちましょう  
〔杖と脚をついた時、支える面積が広くなり安定するためです〕

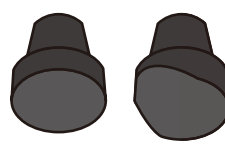
## 先ゴム

杖を使用していると「先ゴム」がすり減ってきます。雨の日など地面が濡れている場合は**特に滑りやすくなり危険**ですので、こまめに点検し、すり減っている時は交換しましょう。交換する時は、杖の直径サイズを確認してください。

新品



⚠️すり減った先ゴムの例



摩耗により先ゴムの底面から斜めになったり、底面の溝が薄くなったら取り替えてください

先ゴムの選び方



先ゴムが取り付けられているパイプの直径を測ってください

参考資料:(株)鳥製作所/フジホーム(株)

利用される方それぞれの条件に合わせて最適な商品を選んでいただけるよう、アドバイスします。お気軽にご相談ください。

**お薬や介護、食事(栄養)についてわからないことや、気がかりなことがありましたら、お気軽にお尋ねください。**

担当 みやこ薬局 本店

お知らせ

LINE・Instagramを始めました！  
各店舗のイベント情報や、お得な情報など配信いたします。  
お友だち追加・フォローよろしくお願いいたします！



MIYAKO PHARMACY



<https://www.miyako-ph.co.jp>

# みやこ薬局

本店・山科店・薬大前店・マツヤスーパー店・北山店・紫竹店・大宮店・桂店