

杖について②

転ばぬ先の杖とは良く言ったものです。骨の弱い人では転倒により骨折など大きな怪我につながる可能性があり、その回避に杖が有効です。また杖を使う目的には転倒予防のみならず、脚や腰への負担を軽減させる事による痛みの低減があります。

例えば腰に痛みがあり、杖を使用しないで歩いた場合、頑張っても100mという方が杖を使えば200m歩けるなら耐久性という面で杖が有効という事です。杖の機能やデザインは様々であり、また重さも色々です。

機能面から選ぶ場合、例えば買い物の帰路のみ杖が必要な方は折り畳み式がいいかもしれません。杖が要らない状況では、杖が邪魔になる事があります。また重さという観点では、力が弱い方は傘の重さが気になるように、杖の僅かな重さの違いが疲労に影響します。そういった方の為に、傘同様に杖も軽量化に重点をおいたものがあります。

杖を選ぶ時は、機能・重さ・デザインが重要であり、また長さの調整も必要です。どんなものが良いか迷ったら福祉用具専門相談員や理学療法士等に是非ご相談ください。

理学療法士