

## 杖について①

杖には1本の設置で支える杖、複数の設置で支える杖、持ち手の形、デザインなど様々な種類があります。おしゃれも大切ですが、歩く能力に合わせた杖選びが重要です。特に高さ調整はしっかり行わないと歩くときのバランスに関わってきます。高さの調整は、右手で持つ場合、右足の小指から外側に15cm、更に前方に15cmの地点に付きます。その際、握りの高さが股関節の付け根あたりになるくらいがその人に合った高さとなり、だいたい肘関節の角度が30度になります。多点杖になると足の外側において高さを合わせます。なにより杖は歩くときに使うものですから、実際歩いて最終確認は行うことをお勧めします。個人の歩行能力や身体のサイズにより、基本の高さと異なる場合もあります。また杖先のゴムはすぐに減ってしまうので、いつも確認は必要です。出来れば1つ余分にストックしておくといざという時に困りません。近くにリハビリ専門職の方がおいでになれば、是非ご相談ください。

理学療法士