



みどり



112号 『杖の種類と使い方』

2017年7月1日発行／編集責任者 田中 眞／毎月1日発行／群馬県藤岡市篠塚105-1
<http://www.shinozuka-hp.or.jp/center/>

杖の種類

杖といっても様々なものがありますが、代表的なものをご紹介します。

①T字杖

一般的によく知られている杖です。歩行時の体の支持やバランスを助けるために使用されます。高さ調節のついたもの、持ち運びしやすいように、折り畳み機能のついたものなどがあり、材質も木製から金属製、プラスチック製など様々なものがあります。



同じ T 字杖でも、重さや持ち手の部分も違いますので、使用する方の手の機能や体型、お体の状態に合わせ、実際に手に取って使いやすいものを選んでいただくとよいと思います。

②多脚杖（三点杖、四点杖）

脚部が 3～4 本に分岐しており、支持する面が広がっているため、安定性のよい杖です。材質は金属製で長さ調節が可能です。ただし、T 字杖と比べるとやや重く、全ての脚が同じ高さの床に接していないと、不安定になってし



まうため、注意が必要です。屋外はデコボコした所が多いので、不向きかもしれません。また、杖が自立する、つまり手を離しても杖が倒れない点は T 字杖と異なる点で、ドアの開閉時や家事動作などで便利です。

③サイドケイン

ウォークケイン、ウォーカーケインとも呼ばれています。多脚杖よりも支える面がさらに広く、より安定性に優れた杖です。



材質は金属製で長さ調節、折り畳みが可能です。杖自体に幅があるので、狭い場所での使用には向きません。

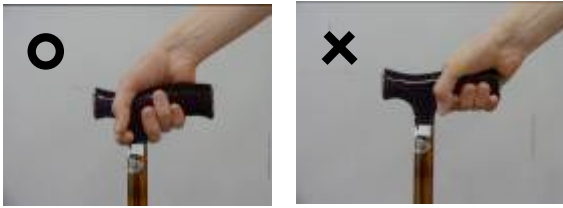
杖使用時のチェックポイント

①杖の持ち方

杖は基本的に患側（調子の悪い方）の足と反対側の手で持ちます。例えば、麻痺や痛み、筋力が低下している足が左足ならば、杖は右手で持ちます。

腰が痛い時や、左右関係なく全体的に足の筋力が低下している場合で、杖を使用する際は利き手で持つとよいかもしれません。例外的に患側の足と同側の手に杖を持つ場合もあります。

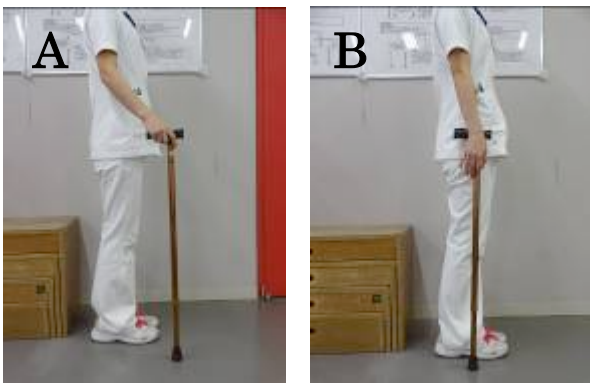
②杖の握り方



人差し指と中指の間に挟むように持ち、握ります。上記の悪い例のように持つと、十分な支持が得られません。

③杖の長さ

杖は長すぎると、上手く力が入らず、肩などに過度な力が入ってしまうことがあります。逆に短すぎると姿勢が前かがみになってしまいます。杖の長さ調節については以下の方法をご参照下さい。

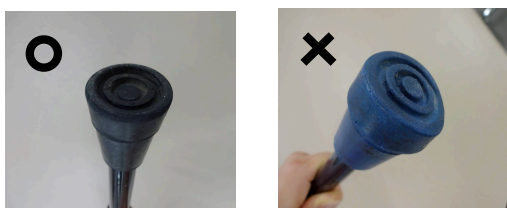


まっすぐ立った状態で調整します。

A.杖をついている足の外側・前方へ15cm離して杖を持ち、肘を軽く曲げた状態（約30度）となる長さ。

B.腕を体の横に垂らした状態で、床から茎状突起（手首の出っ張った部分）までの長さ。

④杖先ゴム



杖を使用する前に杖の先についているゴムの溝をチェックしましょう。溝が磨り減って少なくなっていると、滑りやすくなり危険です。なお、杖先ゴムだけの交換も可能です。

杖を使用した歩行

杖を使用した歩行には以下の2パターンする方法があります。

3動作歩行

①杖→②患側→③健側(良い方)の足の順に出す歩き方。

安定性は高いですが、歩行速度は遅くなります。

	①	②	③
杖	→ ○	○	○
健側	●	●	→ ●
患側	●	→ ●	●

2動作歩行

①杖と患側の足→②健側の足の順に出す歩き方。

安定性はやや劣りますが、歩行速度は3動作歩行と比べると速く、普通の歩行パターンに近くなります。

	①	②
杖	→ ○	○
健側	●	→ ●
患側	→ ●	●

終わりに

今回は代表的な杖の種類と杖を使用する際に知っておいていただきたい持ち方・長さ・歩き方などについてご説明させていただきました。最近ではデザイン性に優れたものも見かけるようになりました。お体にあったお気に入りの一本を見つけ、快適に外出を楽しんでいただければと思います。
(文責:佐藤 めぐみ)