



リハビリ便り

4月は新しい年度の始まりです。人生の転機や環境の変化にて不安を感じる方もいらっしゃるのではないのでしょうか。今回は歩きが不安定になつてきた際、最初に使用する機会の多い杖に関するお話します。

杖の役割

杖には『歩行の安定性 向上・足腰の負担軽減・転倒予防・疲労軽減』など様々な効果があります。また入院中のリハビリの中でも、歩行レベルの段階上げなどでも使用されます。杖を歩きの補助として使用すると、以前より楽に歩く事ができ、活動範囲の拡大などに繋がる事もあります。

杖の種類

杖にも様々な種類があります。T字型の杖が一般的ですが、杖の先端が複数あるものから、登山で使用するような杖など

様々です。病院などでよく見る松葉杖も杖の1種です。T字型の杖の中にも折りたためるものや伸縮可能なもの、伸縮できないものなど様々です。杖と杖をつく方の特徴を紹介いたします。

・T字杖

歩きが少々不安定な方



・ロフストランドクラッチ

握力や腕の力が弱い方



・多点杖

十分な支えが欲しい方



・ノルディック

ウォーキングでの使用や背筋を伸ばしたい方



杖の使用方法

杖をつくのも一見簡単そうですが、実際使用し

てみると難しいです。安全に歩くためには①杖をつく位置②杖をつく順番などポイントがあります。また杖の高さを合わせるポイントもあります。気になる方は当院や、身近な理学療法士、作業療法士、福祉用具専門相談員などにご相談ください。また下記に記載している教室などでも、ご相談が行えます。気軽に活用ください。

おわりに

以前と比べ近年は種類も豊富でお洒落な見た目の杖も増えていきます。杖は『高齢者が使うもの』『病人に見られるから使いたくない』などという理由から、使用に抵抗がある方も多くいます。しかし『転ばぬ先の杖』というように1本持つておくことで、怪我を防ぐ事もあります。気になる方は、身体に合った自分らしい杖探しをしてみてもいいのではないでしょうか。

お知らせ



【大分市パワーアップ教室】

当法人では、大分市の事業「パワーアップ教室」を受託しています。体力の低下を自覚し始めた方、閉じこもりを予防したい方にピッタリの教室です。3ヶ月間、集中的に身体機能の改善を図る事が期待出来ます。見学も随時可能で（事前にご連絡下さい）、毎月参加を受け付けています。

【対象となる方】大南地区にお住まいの方

・65歳以上 ・要支援1,2

・チェックリストにて「事業対象者」に該当

【教室詳細】

場所：天心堂 へつぎBase. 料金：毎月500円

日時：毎週火・木曜日 9：30～11：30

★無料送迎あり

【問い合わせ先】

リハビリテーション課

担当：後藤伸太 電話 0570-034577