

正しい杖の使い方と歩き方



《はじめに》どんな人が杖を使うの？どっちの手に持てばいい？

一般的に…

- ① 足などに痛みがある方
- ② 歩行時に支えが必要な方
- ③ バランスをとるのが難しい方
- ④ 長距離歩くと疲れがでる方
などが杖が使われています

- ①の方→痛みのある足の反対側の手で杖を持ちます
- ②～④の方→利き手(持ちやすい方の手)で杖を持ちます

《歩くときは前をみる》

前を見ることで周囲がよく見えて安全に歩くことができます！



《正しい杖の長さ》



「気を付け」の姿勢をして床から手首の小指側にある骨の高さが身体に合った杖の長さの目安です

《正しい杖の持ち方》

写真のようにしっかりと握ります。



杖先ゴムが摩耗したり、破損したりすることで、歩行時に杖先が滑り、転倒の危険性が高まります！



摩耗・破損したら、新しい杖先ゴムに交換しましょう！

○3 動作歩行○

①～③の3つの動きを繰り返して歩く方法です。

初めて杖を使う方やゆっくりと慎重に歩きたい方におすすめの歩き方です。

(杖を右手に持っている場合)

- ①杖を前に出します ②左足を前に出します ③右足を前に出します

① → ② → ③ → ①に戻る



左手に杖を持つ場合は、先に右足を出すことになります

○2 動作歩行○

①と②の2つの動きを繰り返して歩く方法です。

杖を使うのに慣れてきて速く歩きたい方におすすめの歩き方です。

(杖を右手に持っている場合)

- ①杖と左足を同時に前に出します ②右足を前に出します

① → ② → ①に戻る



左手に杖を持つ場合は、杖と同時に右足を出すことになります