

こんにちは！理学療法士の岡川です。今回は、「杖」についての話です。

## 杖が必要な人って？

デイサービスでも多くの方が使用している杖ですが、杖を使った方が良いのか、なしでも大丈夫なのか、歩行器が必要なのか、なかなか分かりにくいかと思います。

例えば・・・

伝い歩きは安全に可能。何も持たずに歩くことは不安。普段は自宅で過ごし外出するときはシルバーカーを使用している。小人数型のデイサービスに通っており、デイサービス内は十分伝い歩きができ、スタッフが歩行をサポートしてくれる。こんな方であれば杖を使用する機会が生活の中にないため、杖は必要ないと思います。

では、こんな方はどうでしょう。自宅内は伝い歩きも必要なく自分で歩けている。散歩が好きで毎日自宅の周りを歩いているが最近疲れやすくなってきた。こんな方であれば杖を外出用にお勧めします。

このように、それぞれ身体面・生活面は様々なので、身体機面で杖が必要な状態か、生活面では杖を必要とする機会があるのか、をしっかりと見極める必要があります。



## 【生活用の杖】と【訓練用の杖】

杖の使用方法は大きく「生活用」と「訓練用」に分けられると思います。生活用とは、普段から使用するもの、訓練用は身体機能アップのために使用するものです。生活用の杖は分かりやすいかと思いますが、訓練のためになぜ杖を使用するのかというと、普段歩行器を使用している方が杖を使って歩くとなると、歩くために、より足腰の力が必要となります。杖を使用し歩行練習をすることで、足腰の力が付き、普段の歩行器歩行がより楽に感じられます。普段の歩行機能より、ひとつ上のレベルで訓練することはリハビリの中でもよく行います。杖を使用して歩くこと自体が目的ではなく、杖を使用して歩くことで身体機能を上げることが目的となります。

## 杖の付き方

杖を始めて使う人に、私はまず、「付きやすいように付けてみてください」と声を掛けます。その人がどのような使い方をするかで、その人の弱い部分がみえてくるからです。本能的に、自分の弱い部分をカバーするように杖を付くのです。そこから、必要があれば基本の付き方を指導していています。

杖の付き方の基本は「2点歩行」と「3点歩行」があります。しかし、必ず基本通りに歩く必要はないと考えています。杖をうまく利用して、生活が楽になるといいですね。

