

こんにちは！理学療法士の岡川です。今月のテーマは「歩行補助具について」です。歩行補助具とは、杖やシルバーカー、靴など、歩行を手助けしてくれる道具のことです。

## 歩行補助具の種類

杖、シルバーカー、歩行器、靴などがあります。様々な種類がありますが、それぞれ使い方、バランス、サポートの度合いが異なります。身体の状態に合ったものを使わなければ、逆に歩行の妨げとなることもあるので注意が必要です。

### 【一本杖】

何も持たないでは不安な方、軽度のふらつきのある方が使います。



### 【歩行器】

主に室内用。キャスターがついており、車輪は小さく小回りが利きます。



### 【四点杖】

バランスが悪く歩行が不安定な方。片麻痺などの方にも多く処方されます。真下に荷重できなければ杖が不安定となるので使い方に注意が必要です。



### 【歩行器】

主に屋外用。荷物入れがあり、腰掛けにもなるため買い物するのにも適しています。車輪は大きく、砂利道などでも安定します。



## 杖の使い方のポイント

杖はどちらの手に持つのが良いのかご存じでしょうか？特にケガや痛みがない場合は利き手に持つことが多いですが、基本は**ケガや痛みのある側と反対側の手に持ちます。**

ケガや痛みのある方は間違った持ち手に持っている歩行補助具としての役割を果たせていませんので注意しましょう。

## 便利グッズ紹介

杖は立て掛けると倒れてしまって拾うのが大変、なんてことはありませんか？

**杖掛け**や**杖ホルダー**があれば、倒れることなく杖を掛けておけますよ！



「本当にこれで本人の身体に適しているの？」「ここに手すりがあったらいいのに・・・」など、歩行補助具以外でも福祉用具について気になることがあれば気軽に相談してくださいね！

