

歩行補助杖・歩行器の選び方

歩行補助杖・歩行器などの移動支援用具の安全かつ適切な選定により、ご本人の活動意欲が高まり、社会参加するなどの生活範囲の拡大につながります。

● 歩行補助杖・歩行器の種類と選び方

お使いになる方のバランスの良し悪しや、腕の力の強弱に合わせて選びます。高さはもちろん、しっかり支えられるかどうか、グリップのフィット感や、使用する場所なども含めて、お身体と使用目的に合わせたものを慎重にお選び下さい。



● **多支点杖**
 バランスは悪くても片腕で身体を支えられる方向き。ベースが大きいほど安定します。

● **一本杖**
 腕の力があり、歩行バランスが比較的良い方に。

● **ロフスタンドクラッチ**
 肘下を支える輪(カフ)付きの一本杖。杖の動きをコントロールしやすい一方、腕の力が必要です。

● **シルバーカー**
 長い距離は歩けない、荷物が持てないという方のための手押し車。バランスが良く、腕の力の強い方に。

● **歩行器**
 4つ脚でバランスをカバーできますが、両腕で身体を支える力が必要。グリップの高さに注意して力が入りやすいものをお選び下さい。

● **アーム付四輪歩行車**
 肘を載せて身体の前でアームレストを握り、体重をあずけることができます。キャスター付き。腕の力がなくバランスの悪い方でも使用可能です。

● **松葉杖**
 基本的には2本1組で使用します。両脇が支えられるので、腕の力が弱い方もバランスをとりやすくなっています。

● 調整のポイント

■ 歩行補助杖の高さ調節のポイント

- 大腿骨・大転子の高さ
- 立位で腕を垂直におろしたときの手首の高さ
- (身長÷2) + 3cmの高さ
- 杖先を足先の15cm前外側についたときに肘を30度程度曲げた高さ

■ 歩行車や歩行器の高さ調節のポイント

- 身体の前方や側方で握りを持ったとき肘が軽く曲がり、身体が少し前傾した姿勢に調整する
- 前腕で支持する場合は、肘を90度に曲げたときの肘の高さ

※身体の状態、歩行車・歩行器の種類により福祉用具専門相談員へご相談ください