



杖の使い方

こんにちは、理学療法士の大平です。下川町に着任し早いもので約1年半が経ちました。下川町でのリハビリテーションを通し、たくさんの方と患者さんとお会いしました。病院という職場柄、高齢の方と多く接する中で下川町の高齢者のこんなにも元気で活き活きとされている姿を拝見し、私自身も負けていられないという気持ちで仕事に臨んでいる毎日です。

現在は入院中の患者様その他、外来の患者様に対してもリハビリテーションを提供しています。そんな中で、杖の使い方について少し気になることがあります。たので、今回は杖をテーマに説明したいと思います。

まずは杖の知識についてです。よく目にする杖の先が1点で全体がアルファベットの「T」の形になっているT字杖(図1)。この杖は体重を支える機能はそこまで高くありません。体重の2割にも満たないとされています。T字杖の役割

は歩く時のバランスを良くすること、足にかかる負担を少しでも減らしてくれるものです。



図1

次に使い方です。杖を利用している方を見ると、「利き手だから使いやすい方」「痛いほうの足だから」と症状がある足と同じ手で使われている方を見かけます。実はそれ、間違

いなのです。一度杖から離れて考えてみましょう。何も持たずに手を自然に振って歩くとき、皆さんの手足はどのように動いているのでしょうか？そうです、手足は反対側同士が動いています。それを杖に当てはめるとき、症状のある足と反対の手に持つことが自然ではないでしょうか？そのため、痛みや弱っている足とは反対の手に持つことが正解となります。

続いて杖の長さについてですが、**太ももの外側**(股関節の外側)を触ると骨の出っ張りを感じとれます。この部分を**大転子**(図2)と呼びます。地面からその骨の高さが一般的には丁度良い長さと言われています。その為正しい長さで使

用すると肘関節が少し曲がっている姿勢(図3)となりますが、それが正しい杖の長さです。杖がどうしても長すぎた場合、杖先のゴムを外し数センチカットするだけで、使用感が良くなることもあ

大転子

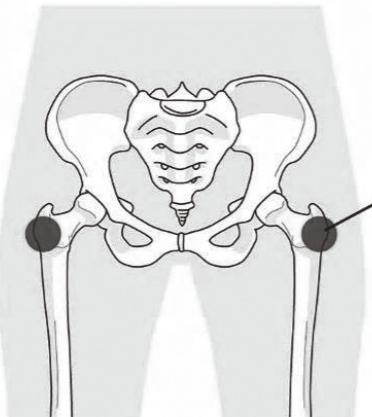


図2

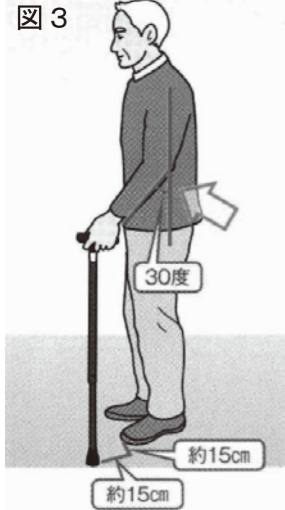


図3

ります。これから杖の使用を検討されている方は、参考にしていただけると幸いです。因みに杖や杖先のゴムなど、いまや1000円ショップでも手に入れることが出来ます。僕が見たときには「こんなものまで買えるのか!」と大変驚きました。

杖や歩行器などの補助具を紹介する際、中には「年寄り扱いされる」「まだ道具に頼りたくない」と見たい目を気にされる方もいらっしゃいます。しかし安全にかつ自身の足で長く歩き続けられる方法として選択する事は決して恥ずべきことではありません。それでも使用に抵抗がある場合は自身の能力を高めるべく運動が必要になります。少しでも触れたいと思います。

タオルギャザー(図4)

足の指でタオルをたぐり寄せる運動です。足先から足の裏、足首の周りの筋肉が活性化され感覚も少し良くなります。普段はあまり気にしない部分だと思いがすが、歩く時に地面と接しているのは足の裏ですので、意外と重要な機能なのです。



図4

タオルギャザー

リハビリでは必要に応じて杖や歩行器など様々な補助具の紹介をします。その為にはピネスやケアマネージャーといった他職種と連携し、町・介護のサービスを利用してレンタルをすることも可能です。リハビリを通して皆さんの生活の一助になれば幸いです。

お問い合わせ

町立下川病院
☎・☆4-2039

