



Dr's Message

いきいき健康術 第126回

町立病院・診療所の医師や専門職員が
健康情報をお届けします。

『転ばぬ先の杖』

おおた ゆうじ
大田 有次 理学療法士主任
国保京丹波町病院和知診療所

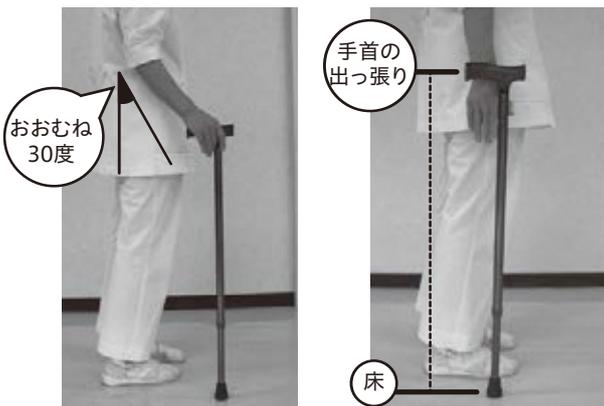


「転ばぬ先の杖」とは、何事も失敗しないように念には念を入れて用心なさいということわざですが、今回は本当のところばないように歩くための杖の使い方についてのお話です。

杖の効用

歩行がふらつく場合は、杖を使うことで安定し、歩くときの股やひざの関節の痛みを軽減することができます。

適切な杖の長さ



①杖を地面についたとき、肘が30度ほど度曲がる長さ。

②まっすぐに垂らした手首の骨の出っ張りから、床までの長さ。

以上はあくまで目安で、これを基本に使いやすい長さを調節します。特に腰が曲がっている方は、長さを調節できる杖で、楽に歩ける長さを加減してください。

杖を使用するときのアドバイス

- 1 基本として、杖は関節が痛んだり、筋力が低下している足の「反対側」の手で使用します。
- 2 “腰が曲がらないように、と長い杖を選び、肘が曲がりすぎて杖に体重をかけにくい状態で使われている方を見かけます。適切な長さに調節することで、より楽に歩ける場合もあります。
- 3 “杖を使うと癖になり、手放せなくなってしまう、と我慢される方もありますが、杖を使用して歩行習慣をつけることで、再びしっかり歩けるようになると、自然に杖を使わなくなることもあります。
- 4 両足に痛みがある場合や1本の杖では歩くのが不安定な方には、2本の杖を両側で使用するのも有効です。

和知診療所 電話 0771-84-1112
町立医療施設の敷地内は全面禁煙です
ご理解とご協力をお願いします