

少子高齢化の進展により高齢者や障害者の自立や介護を支援する福祉機器に注目が集っています。

その一方で基本的な選び方や使い方がなされておらずトラブルになるケースもあります。

本会では国際福祉機器展の利用者アンケートや相談内容をもとに「はじめての福祉機器Q&A」を作成し、基本的な選び方や使い方について情報提供をしています。

**Q4** 平地で歩くときと階段を上り下りするときの杖の付き方を教えてください。

杖を付くときの歩き方ですが、「イチ」「ニ」「サン」の三拍子のリズムでゆっくりと歩く三動作歩行では、杖は健側（麻痺や筋力低下のない側）に持ち、杖、患側（麻痺や筋力低下のある側）の足、健側の足の順番で歩きます。この三動作歩行では、杖を出す時は両足

の2点で支え、患側の足を出す時は杖と健側の足の2点で支え、健側の足を出す時は杖と患側の足の2点で支えているので、常に2点で支えている安定した歩行です。したがって歩行スピードは遅くなります。（図7）

「イチ」「ニ」「イチ」「ニ」の二拍子のリズムで歩く二動作歩行では、杖と患側の足を出す時は健側の足1点で支え、健側の足を出す時は杖と患側の足の2点で支えていますので、三動作歩行よりも不安定ですから、バランス能力を必要とします。歩行スピードは三動作歩行よりも速く歩くことができます。（図8）

段差や階段の昇降の場合、上るときは杖・健側・患側の順に（図9）、降りる時は杖・患側・健側の順に（図10）出します。段差や階段昇降の場合は上る時も降りる時も健側の足で力を入れて踏ん張ることができるようにして昇降しますので、上る時には健側の足から上り、降りるときには患側の足から降りるようにします。

**Q5** 杖のメンテナンスで気をつけることや何があるか教えてください。

杖のメンテナンスや使用時に注意していただきたいことは、長さ調整式の杖の場合、調整するためのボタンやねじに緩みなどがいないか確認をしてください。そして、もっとも重要なのが杖の先についている杖先ゴムです。この杖先ゴムは硬いものよりも柔らかいものの方が杖をついた時に接触面積が広くなり、また滑りにくくなりますので安全です。硬すぎると床についた時に滑ることがあります。しかし材質はゴムですので消耗品です。使用頻度や屋外使用が多くすり減ってきた時には早めに交換するようにしましょう。交換するときには杖の直径に合わせてゴムを選ぶようにします。また、使用頻度が少なくてもゴムは劣化します。ゴムにひびが入ってきたり、触ってみて弾力性がなくなってきたら交換するようにしましょう。

図7

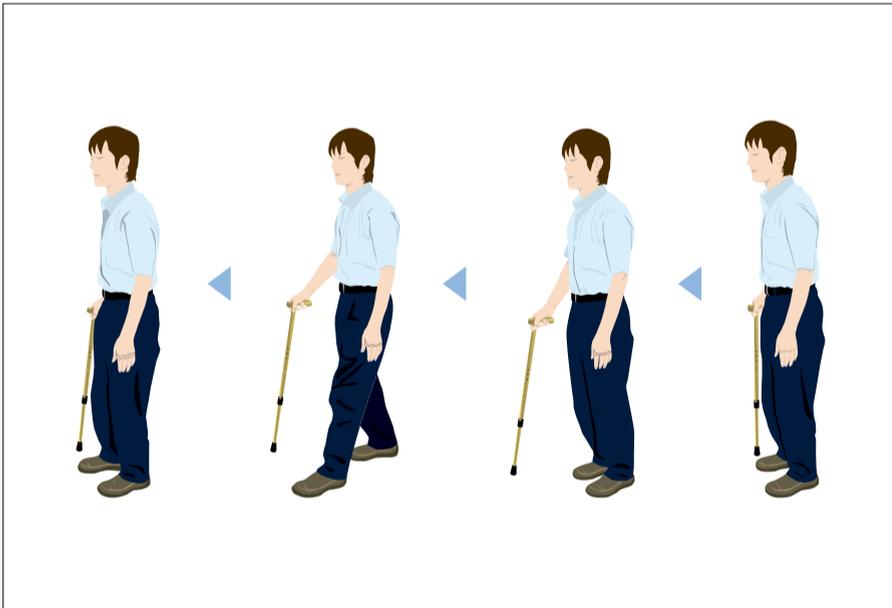


図8

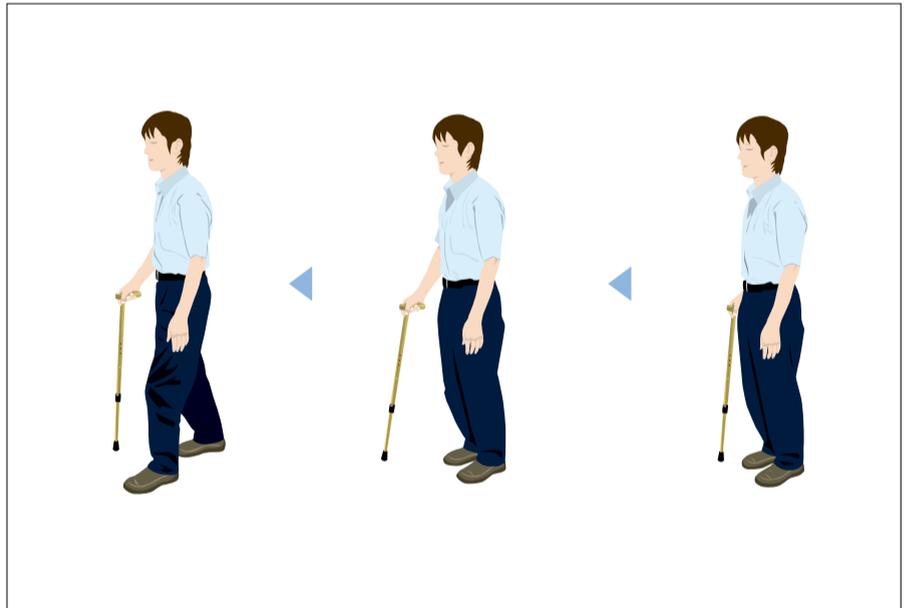


図9

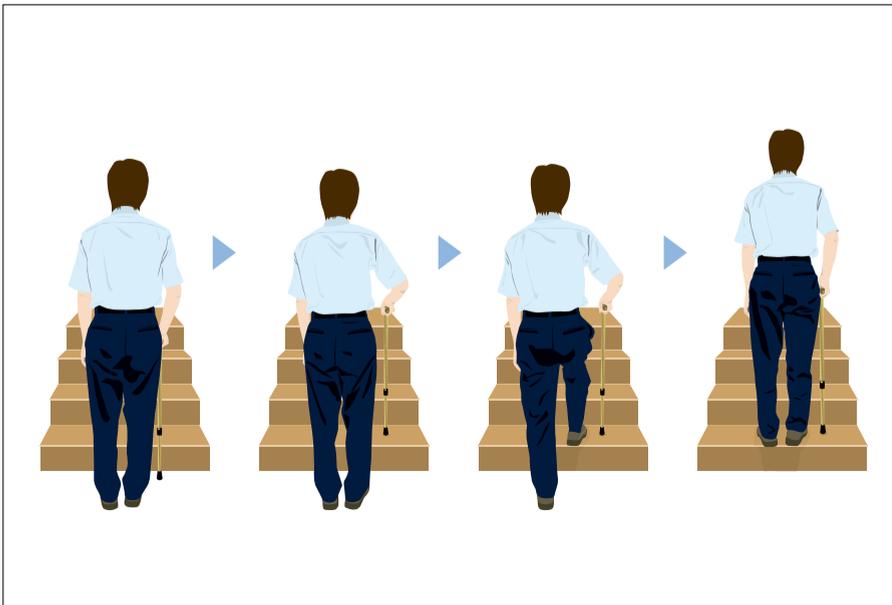


図10

