

今回は、歩行補助具の安全な利用方法についてお話ししていきます。これから暑くなる季節です。歩行補助具を安全に利用し、気を付けてお散歩にお出かけしてみてください。



### ① T字杖

折りたたみ式、伸縮式などがあります。杖の高さは、立った姿勢で大転子と呼ばれるおしりの真横にある大腿骨の突起部に合わせるのが一般的です。立てかけると倒れやすいので、フックなどの付属品もおすすめです。

時折、反対向きに握っているかたを街でお見かけします。体重をかけた際にバランスが崩さないよう、柄の長い方を後ろにして握りましょう。

また、床に着く部分のゴムは、消耗品です。すり減ってきたら福祉用具店や、リハビリスタッフに相談するなどして交換しましょう。



### ② 歩行車、歩行器



4輪の両手で押すタイプが主流で、荷物が入られるもの、本体に座れるものがあります。最近では、折りたたみ式やコンパクトなタイプが増え、関内に収納するかたも増えてきました。収納の際も、必ずブレーキをかけてください。両手でブレーキをかけるものが多く、ブレーキが自転車とは反対にレバーを下に押すとかかる機種があり、習得に時間を要す場合もあります。ブレーキをかけ忘れるケースも多く、本体や近くの椅子に座ろうとした際に転倒する危険性も高いです。両手での作業が難しいかたも手をハンドルに乗せておくことが出来れば、杖よりも歩行が安定する場合もあります。リハビリスタッフに相談するのも良いと思います。

### ③ シルバーカー

2輪、4輪があり、歩行車よりも少しコンパクトなタイプが多いです。荷物を入れたい、2輪では片手でも歩行が安定しているかたに、4輪は両手で支えたほうが安定するかたにおすすめです。

昔は、お年寄りが使うものと思われていましたが、見た目がおしゃれなものも多くなってきました。介護保険を利用すると月額千円未満でレンタルできる歩行車もあります。長年利用されているものが合わなくなっている場合もありますので、一度リハビリスタッフに相談されることをおすすめします。



これから暑くなる季節です。歩行補助具を安全に利用し、気を付けてお散歩にお出かけしてみてください。

