

## <杖>

皆様杖に対してどんなイメージをお持ちでしょうか？

患者様にお伺いすると杖 = 高齢者というイメージの方が多数い

らっしゃいます。痛みがあるので杖をお勧めすると、『まだ杖持つ年じゃないし、恥ずかしいからええわ』というお答えが・・・。

またせっかく杖を使っている、選び方や使い方が間違っていて、余計に負担が掛かったり、痛みや転倒の原因になることも。

今回は杖について簡単に述べていきましょう。

杖の種類・・・最も一般的な T字型杖、安定性を増した多点杖、

杖の上部が前腕までのびていて、握りと腕で体を

支えることができる ㄇストラップクラフ（前腕固定

型杖）、骨折や捻挫の際に使用する機会が多い

松葉杖など。また登山用の杖もあります。

杖はどちらの手で持つの???

怪我があったり、麻痺等で使えない場合は除きますが、基本

的には健側（痛くないほう）の手（右足が痛ければ左手）で持

ちます。なぜかというと杖は不自由な足を補助する役目があ

ります。よって不自由な足と同じ動きをすることが必要で、不

自由な足が前に出る時はその反対側の手が前に出ます。

このため、不自由な足と反対側の手を持つことが大切です。

普段健康な方でも、転倒や事故などにより杖が必要な時がくるか

も知れません。上記のようにちょっとした事の勘違いが非常に多い

のも事実です。本当に必要になる前に少しでも気になる方は一度

専門の方にお話を聞いてみる事をお勧め致します。