



“T字杖” の使い方



みなさん、杖の使い方ってしっかり教えてもらったことはありますか？
今回はよく使われるT字杖（1本杖）についてお話をしたいと思います。T字杖使用の目的は、歩行の安定性向上、バランスの向上、歩行スピードの向上、痛みの軽減等があります。

良いことたくさんあるT字杖ですが間違った使い方をされている方を多くみかけます。しっかり使っていきましょう。。

使い方の注意点

- ① 杖を持つ手は悪い方と反対側の手です。杖を持った方に体重はかかります。テレビでもよく悪い方に持って大げさに歩いている人を見ます。惑わされないように注意しましょう。
- ② 持ち手には適した持ち方があります。

持ち手の向きがあっていないと上手に体重がかからないので注意しましょう。



- ③ かけられる体重量には杖によって違いがあります。T字杖で支えられる体重は、体重の約10分の1です。かかりすぎると手、肘、肩に負担がかかったりバランスが崩れてしまいます。手が震えてしまうような場合は体重のかけすぎです。かかりすぎてしまう場合には他の種類の杖や歩行器を使う必要があるかもしれません。

※ カチカチ音をさせながら杖をついている方をみかけます。杖の固定が緩んでいると、カチカチ音がなります。しっかり固定しましょう。



杖などの使用方法でお悩みがありましたら福祉用具の業者さんやリハビリスタッフに気軽に相談してください。