



練馬区社会福祉事業団

リハビリ新聞 VOL9

【今回のテーマ】 杖を安全に使うために

—杖を使用するうえでのポイント—

①自分の体に合った長さのものを使いましょう

- ・つえの高さは、腕を自然に下ろしたときの手首の位置が目安です

肘が軽く
曲がる程度

手首の
位置



②杖先のゴムの状態を定期的に確認しましょう

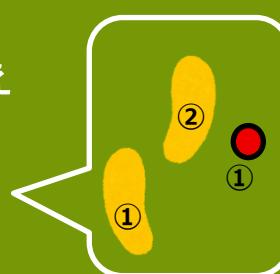
- ・先端のゴムがすり減っていたり
汚れていたりしないかチェックしましょう



③正しい持ち方と歩き方を確認しましょう

- ・つえは弱い足(痛い足)の反対側の手で持ちます
- ・歩くときは「弱い足(痛い足) + つえ
→ 良い足」の順で動かします

つえの先は、身体の
横 10~20cm ほどの
位置に



杖の使用に関して質問などありましたら、お気軽に機能訓練指導員にお尋ねください。

事業団デイサービス(地域密着型・関町デイを除く)には

理学療法士 作業療法士が配置されています。療法士は病院等でもリハビリを実施できる専門職です。何かございましたらお気軽にお問合せ下さい。