



## あなたに合った 歩行器の選び方

わたくしが担当させていただいているご利用者様の中にも歩行器を使用されている方が多くいらっしゃいます。

歩行器には様々な種類があり、ご自身に合ったものを選択することにより、日常生活動作（ADL）のみでなく、生活の質（QOL）の向上が期待できます。

### 歩行器を使うメリットとしては、

#### 1. 体重を一部預けることで、足にかかる負担を軽減します。

→足腰に痛みがあったり、筋力が低下している場合に歩行器を使用すると体重が分散され、弱った場所への負担を和らげてくれます。

#### 2. 体のバランスを助け、安定して歩けるようにします。

→ご高齢になると運動機能やバランス能力が低下し、ふらつきやすくなります。歩行器を使用すると体重を支える面積が広くなり、姿勢が安定するようになります。では、どのような種類があり、どのような方に合うのか見ていきましょう。

### 歩行器の種類

歩行器には大きく分けてこの3タイプがあります。主に室内での使用に向いています。

#### 1. 固定型歩行器



歩行イメージ(固定型)  
同時に前に出して(進んで)使用します。

#### 両手で歩行器を持ち上げて前方に運んで使用します。

フレームが固定されているので立ち上がる時に手すりのように使用できます。

歩行器を持ち上げる必要があるため上半身に痛みがなく、筋力がある程度必要です。

下肢に筋力低下や痛みがあり、杖では歩行が不安定な方に適しています。

## 2. 交互型歩行器



歩行イメージ(交互型)  
交互に前に出して(進んで)使用します。

左右のフレームを交互に動かして前方に進みます。

通常歩行のように、左足を出すときに右フレームを、右足を出すときに左フレームを前方に出して前進するため、左右どちらかの足が常に地面に接地しているので安定性が高いです。  
片足に強い痛みがある方や、立位バランスが取りにくい方に適しています。

## 3. 前輪付き歩行器



固定型歩行器に車輪がついているタイプです。

足に車輪がついているためスムーズに移動できます。補助的な後輪がついたタイプもあります。荷重によりストッパーが作動し立位を支えます。  
腕力の弱い方でも使いやすいのがメリットですが、コントロールが難しいというデメリットがあります。  
姿勢が安定している方に適しています。

歩行器はご本人の身体状況に合わせて高さ等の調節が重要となりますので、必ず専門家にみてもらいましょう。  
介護保険を利用すればレンタルすることもできます。  
介護保険をご利用の方は担当のケアマネジャーさんにご相談いただくと良いでしょう。



製品写真協力) 株式会社マキテックライフテック事業部  
<http://makitech.co.jp/lifetech/>

2018年9月 リハビリテーション科 理学療法士

訪問リハビリテーションのお問い合わせは

医療法人社団 めぐみ会  
めぐみ訪問看護ステーション

多摩地区

042-401-9171

東京都多摩市落合1-32-1多摩センターペパビル3階

医療法人社団 めぐみ会  
杉並堀ノ内クリニック

杉並地区

03-5929-1611

東京都杉並区堀ノ内 2-29-14ライオンズマンション新高円寺1F

訪問リハビリ  
テーション