



正しいT字型杖の使い方

リハビリの仕事をしていると人の歩き方や動作を無意識に観察してしまう事がよくあります。特に高齢者の方がよく使用しているT字型の杖に関して言えば、使い方やサイズなど間違った使い方をしている方が多く見受けられます。このT字型の杖は体を支える物としては弱いですが、腕の力や歩行バランスが安定している方には非常に使いやすい杖であり、安価なため一般的によく購入されます。また杖はその人の用途によりバランスや筋力との関係性もあるため杖選びは非常に重要となります。

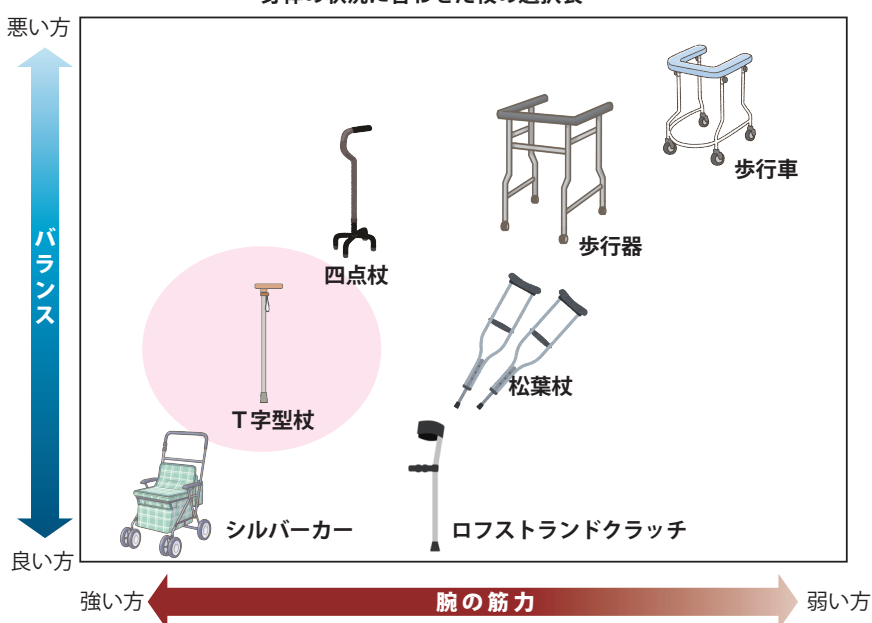
T字型杖が適している人

このT字型杖は自力で歩けるが、ちょっと体力に自信がなく不安だと思う方や足や膝が痛くて長く歩けない人などに適しています。骨折や麻痺のある方には適していません。

強い痛みや著しい筋力低下がみられる方には、安定性と負担の緩和を目的に歩行器、松葉杖、四点杖が良いとされています。

また杖選びにはそれぞれの身体状況に合わせて大きく異なるため、まず第一に転倒予防（支持性を高める）や歩行補助（安定性確保）を目的に選んで頂ければいいと思います。

身体状況に合わせた杖の選択表



T字型杖の調整方法

- ①手首の高さで合わせる。
- ②床面から大転子までの高さで合わせる。

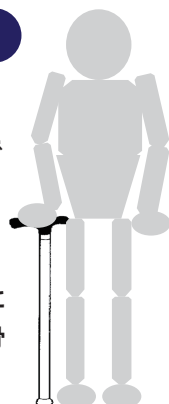
左脚の股関節



※大転子とは？

太ももの外側から下に
触って行くと触れる骨

← 大転子

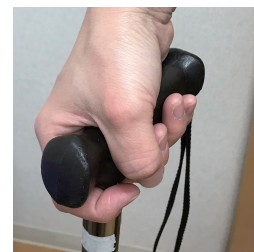


T字型杖の握り方

✓ 前後を間違えずに！



①短い方が前になります。



②人差し指と中指で
リップを握ります。



T字型杖の種類

左側から

- ①支柱が太く伸縮する杖
- ②支柱の細く伸縮する杖
- ③支柱が細く伸縮しない杖
- ④支柱が細く伸縮し折り畳み出来る杖 など



T字型杖でも様々なタイプがあります。どのタイプを選択するかは好みや生活スタイルに合わせると良いかもしれません。

杖の付く位置

右足が痛い場合

左足が痛い場合

左につきます



右につきます



※痛い足と反対側に付く

T字型杖の正しい歩き方

T字型杖の歩き方は基本健側（痛くない方）に杖を持ちます。

また歩き方としては3動作歩行（常時2点支持歩行）と2動作歩行（交互2点1点支持歩行）があり、3動作歩行の特徴は常に2点で体重を支えバランスに優れ安定性が得られやすく、2動作歩行は杖と患側（痛い方）を同時に出した後に健側を出す事でバランスと歩行速度が得られやすい歩き方となります。

▼3動作歩行の場合（一般的な歩き方）



▼2動作歩行の場合（3動作歩行に慣れてから、もう少しスムーズに歩きたい場合）



POINT

- ☑ 3拍子や2拍子を意識すると歩きやすい

今回はT字型の杖をご紹介しましたが、まずは正しい使い方が出来ているのかを確認してみてください。杖を使用する事により体に掛かる負担や痛みも大きく変化する事がありますので、もしお使いの杖で不安な事やわからない事があればリハビリスタッフに声を掛けてみるのも良いと思います。

転ばぬ先の杖ということわざもあるように転んで怪我をしてから杖を持っても遅いので、使ってみたいと思ったらまずはお近くの整形外科やリハビリスタッフに相談してみてください。

2021年1月