

少子高齢化の進展により高齢者や障害者の自立や介護を支援する福祉機器に注目が集っています。

その一方で基本的な選び方や使い方がなされておらずトラブルになるケースもあります。

本会では国際福祉機器展の利用者アンケートや相談内容をもとに「はじめての福祉機器Q&A」を作成し、基本的な選び方や使い方について情報提供をしています。

Q1 杖の役割と種類の違いを教えてください。

杖の役割には、免荷・バランスの補助・歩行リズムという3つの役割があります。

免荷は、荷重を免れるということですが、杖に体重をかけると反対側の足への荷重が少なくなることでお分かりになると思います。症状としては、疼痛のある方や、筋力低下のある方に使用します。

バランスの補助は、立位バランス・歩行バランスを安定させるため支持面積を広くすることですが、足を閉じて立っているときの支持面積は図1のようになります。少し足を開き杖をつくると支持面積は図2のように広くなり、杖をついた方がつかない時よりも支持面積が広がり、安定するわけです。

歩行リズムは、歩行が不安定になると「イチ」「ニ」「イチ」「ニ」というリズムで歩くことができなくなります。そこで「イチ」「ニ」「サン」の三拍子のリズムでゆっくりと歩く方法が三動作歩行です。

二動作歩行では、杖と患側の足を同時に出してから、健側の足を出す歩行で、「イチ」「ニ」「イチ」「ニ」の二拍子のリズムになります。

二動作歩行および三動作歩行を行うことは、歩行能力を失った方もしくは歩行が困難になってきた方が歩行のリズムを失ってきた場合に、リズム獲得をする目的で杖歩行動作を習得していくものですので、ある程度歩行能力がある方に無理にリズムを作ってしまうと返ってリズムを崩すことがありますので注意しましょう。

杖には、C字型、T字型、L字型などの種類があります(図3)。C字型の杖は体重をかけると杖がたわんでしまうことがあるので、体重をかけるのには向いていません。一般的には、T字型杖を使用します。

これらの杖の場合は、免架はわずかです。

Q2 杖をどちらに持って使うかなど使い方を教えてください。

杖をどちらの手に持って使うかですが、痛みや筋力低下を補うために使用する場合には、痛む足もしくは筋力低下のある方の足と反対の手で握って使用します。理由としては、私たちが歩くとき、右手と左足を出してから反対側の左手と右足を出して歩きます。運動会の行進や卒業式の卒業証書授与の時に緊張して、

図1

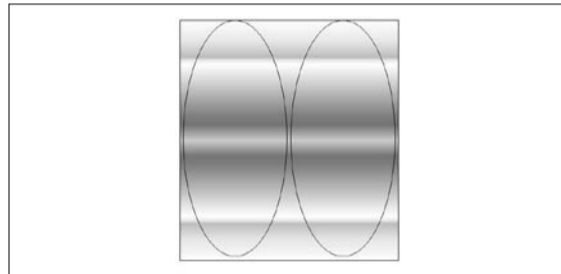


図2

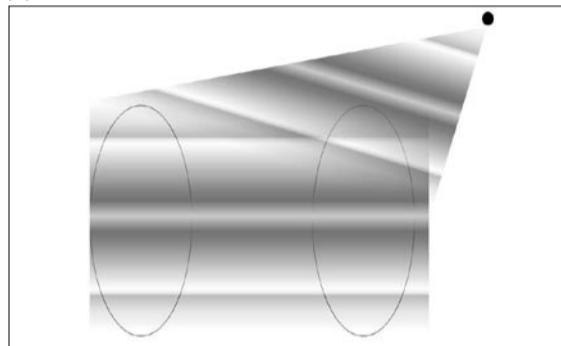


図3



図4



図5

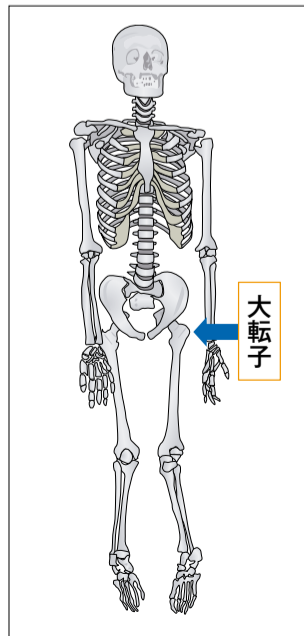
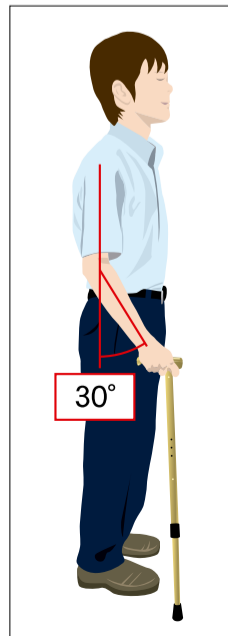


図6



右手と右足を同時に出して歩き、不自然な歩き方をしていた友達がいることでしょうか。自然な歩き方というのは、右手と左足、左手と右足の組み合わせです。ですから左足の具合が良くない時には右手で杖を握り、右足の具合が良くない時には左手で杖を握ります。

中には、「利き手が右なのです。」という方もいらっしゃいますが、右足の具合が良くない時は左手で杖を握るようにしましょう。そうしないと、具合のよい左足の時に杖をつき、具合の良くない右足の時には杖をついていない状態で歩くことになってしまいます。

でも、バランスの補助に使用する場合には、どちらの手で握っても構いません。利き手で握っていただいで結構です。

T字型の杖の場合、握るときに人差し指と中指の間に杖のフレームを挟んでグリップに体重をかけるようにしますが、中には、よりグリップに体重をかけたほうが安定して歩くことができる人に対しては、L字型杖の方がフレームを挟まないでグリップを握ることができます。

T字型杖のグリップの太さの違いや軽量化されたものなど最近では様々な種類が販売されていますので、小柄な女性が使用するときには、ややグリップが細く握りやすいものの方がいいでしょう。また、杖は軽ければ良いというものでなく、ある程度重量があった方が杖を振り出しやすいという方もいらっしゃいますので、数種類の杖を試してみて、適度な重さの杖を選択していただくとういでしょう。

Q3 杖の長さは何の程度の長さがよろしいのでしょうか？

杖の種類を知っていても、杖の合わせ方を知らないと正しい使い方ができません。杖の長さの合わせ方には3種類あります。

- 1) 腕を垂直に下ろしたときの手首(とう骨もしくは尺骨茎状突起)の高さにグリップがくる長さ(図4)
- 2) 腕を垂直に下ろして立位をとっているときの大転子までの長さ(図5)
- 3) 足の小指の外側15cmのところへ突いた時、肘関節が30度屈曲位になる長さ(図6)

これらの中でも、実際に杖をついた時に力が入りやすい3)の合わせ方が合わせやすいと思います。

身体が丸くなっている円背の方の場合は、歩行能力や杖の役割にもよりますが、歩行が不安定になりバランスの補助を目的として使用する場合には、肘と手首の間にグリップが来るように、概ね肘が90度曲がった角度に合わせてよいでしょう。免架を目的とした場合には、肘関節が30度屈曲位になる長さがよろしいでしょう。