



「転ばぬ先の杖」～杖を使って転倒を予防しよう

昔から日本には『**転ばぬ先の杖**』という慣用句がありますが、残念なことに現実には転んでしまってから使い始める方が多いようです。

「年寄りにみえる」「格好が悪い」などのマイナスのイメージが強く使用が進まない現実があります。確かに見た目の問題や片手がふさがってしまうなどのデメリットもありますが、杖の効用としては、**転倒による骨折の危険性が回避される。膝や股関節の痛みが杖で免荷され、日々の運動量も増加する**等があります。

最近ではデザイン性にすぐれた杖やコンパクトに収納できる杖など様々な物が用意されていますので、昔に比べれば抵抗なく使いやすいかなと感じます。



Q1 いつから杖を使いはじめたら良いですか？

杖を使い始める時期には個人差はありますが、一般的な目安は、片足立ちが連続 20 秒間できなくなったら転倒の危険性が高まると言われており使用を考えましょう。



Q2 どんな杖を選んだら良いでしょうか？

杖には色々な種類がありますが、歩行の補助程度であれば T 字杖が良いと思います。



Q3 杖の高さはどの様に決めたら良いでしょうか？

杖の高さは身長÷2+3cm が杖の高さの目安です。

(例) 身長を 156cm と仮定した場合
 $156 \div 2 + 3 = 81\text{cm}$



Q4 杖はどちらの手に持ったら良いでしょうか？

杖を持つ手は基本利き手になりますが、足に痛みがある場合は痛みのない方の手で持つと歩きやすくなります。

Q5 杖を使う場所は？

普段杖を使われている方でも家の中では使わないと言われる方が多くおられますが、転倒されるのは圧倒的に家の中が多いです。外出用の杖と家の中用の杖を 2 本用意されるのがお勧めです。



是非『**転ばぬ先の杖**』
 転倒される前に
 杖の使用を検討
 してみてください。



げんき通信<62>

◆ 笠岡第一病院 ◆

笠岡市横島 1945 ☎0865-67-0211

<http://www.kasaoka-d-hp.or.jp>