

はじめての歩行サポート



対象

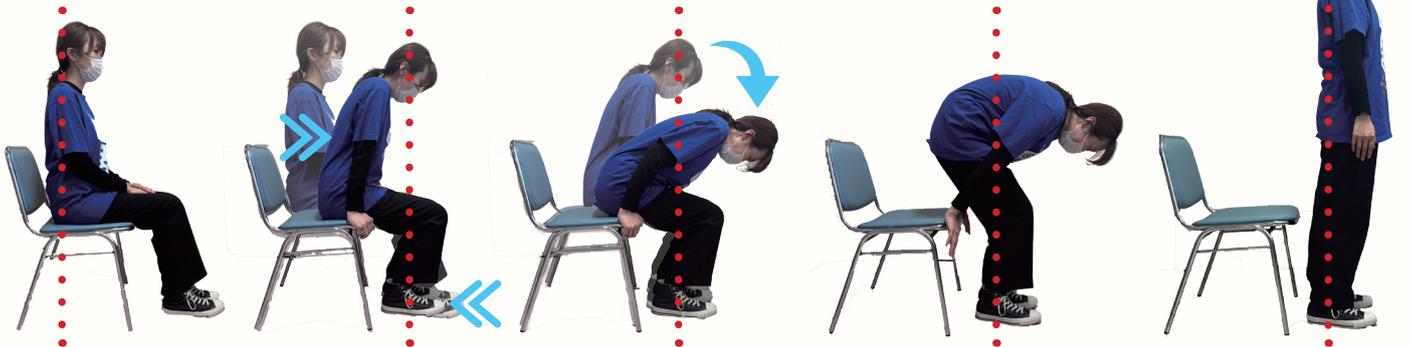
～歩きに少し不安のある方～

日常生活は自分でできる方でも、立ち上がりや歩行の時に、少しサポートが必要とされる場面は意外と多いものです。そんな時、ちょっとしたコツを知っていると、安心してサポートできます。安全第一に、やさしいサポートを心がけましょう。



立ち上がりサポート

イスやソファなどから立ち上がる時には**重心**を前に誘導することが大切です。



腰の位置を手前に移動させ、足を引いてイスに近づけましょう。

前かがみになって重心を前に移し、立ち上がりましょう。



歩行サポート

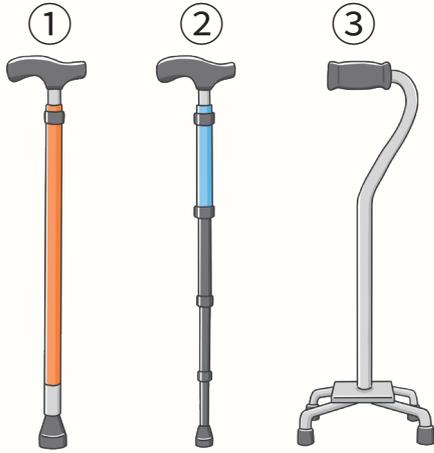
転倒リスクがある時に有効です。万が一に備え、隣に立ち、肘より上を軽く支えましょう。



Check Point!

杖を正しく使っていますか？ 杖の選び方と種類

杖の種類



① T字杖

室内（自宅）では不要でも、外出時の歩行に少し不安がある方が使用します。

② T字杖（折りたたみタイプ）

普段は杖なしでも歩ける方が、疲れた時など必要な時に使用します。

③ 4点杖（自立タイプ）

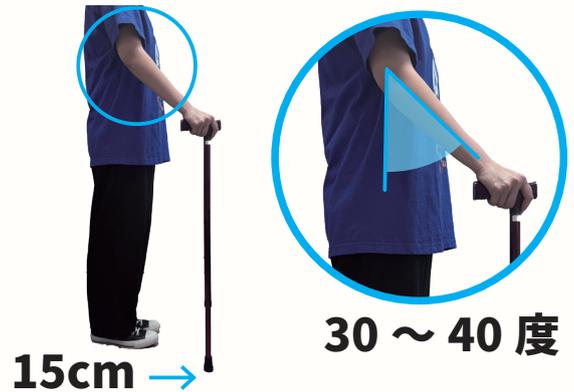
T字杖では不安定な場合や、更に足の負担を軽減したい時に使用します。

杖の長さや位置

①杖を持った手と同じ側の足先斜め前 15cm ほどの所に杖の先を置きます。



②この時、肘が自然に 30 ~ 40 度の角度になっているとちょうどよい長さです。



Check

杖はどちらの手で持つ？

足の弱い（悪い）方と反対の手で持ちましょう。
（例）左足に痛みがある場合は右手で杖を持ちます。



杖先ゴムは交換してますか？

接地面の溝が無くなったら交換の合図です。



杖からカチカチ音！？ネジを確認しましょう

杖の上段と下段のガタつきを止めるパーツが緩んでいませんか？
しっかり締め直しましょう。