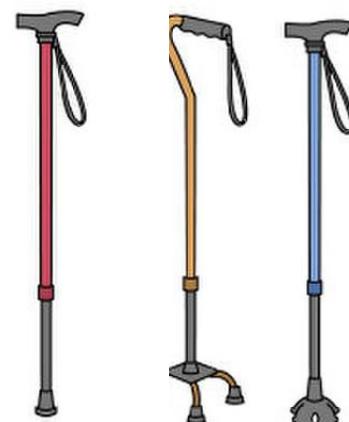


杖を上手に使いましょう

ケガや病気、加齢の影響で、長い距離を歩くことが難しい場合があります。そんな時、助けてくれるのが杖です。今回は、一般的な杖の種類や使い方についてご紹介します。



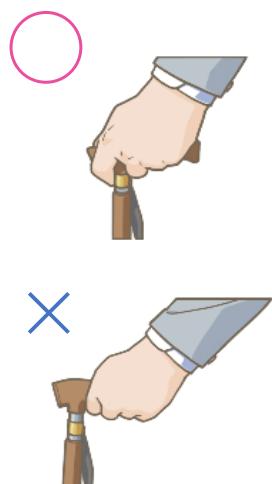
T字杖

多点杖

一本杖の持ち方

握り方

グリップの短い方を前にして、人さし指と中指で挟むようにして持ちます。



高さ

肘を30°くらい曲げます。グリップは「大転子」といわれるズボンのポケットあたりに合わせます。



杖や歩行器が必要になったら

サービスの種別	内容	対象	費用	窓口
介護保険で利用できるもの	歩行補助杖、歩行器のレンタル	要支援1・2、要介護1	1~3割 自己負担	地域包括支援センター、ケアマネージャー
介護保険以外のサービス	杖の支給 (シルバーステッキ)	歩行に不安のある65歳以上の方	無料	社会福祉協議会生活支援課、足立福祉事務所、高齢福祉課在宅支援係、地域包括支援センター関原

■ 出典

1. 松澤正監修 (2012) 移動補助具 杖・松葉杖・歩行器・車椅子 第2版. 金原出版. 第1章 杖 (1本杖) P56

2. 介護ナビ・あだち生活環境を整えるサービス https://kaigonavi-adachi.jp/page_view.php?pgkey=kaigo_05_03 (2022/7/16アクセス)