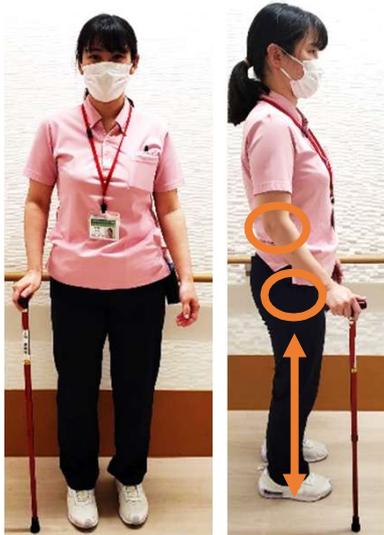


歩行補助具と歩行介助のポイントについて

杖の基礎知識

一般的に足などに痛みがある方やバランスをとるのが難しい方が使用します。



持つ手

痛い足（弱い足）と反対側の手に持つ

持ち方



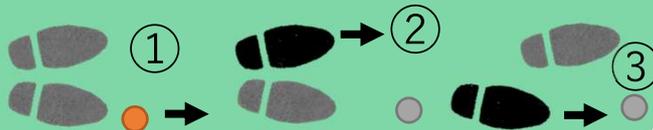
力が入りやすいように握ります

杖の高さ

- ・肘は軽く曲がる
- ・足の骨の出っ張りの高さを基準にする

使い方

杖を右手に持つ場合（左手に持つ場合、足は逆）
①杖→②左足→③右足→①杖…の順番で歩きます



歩行補助具の種類

●歩行器

一人で歩行することが大変な方が使用する**福祉用具**。車輪のついたタイプや車輪のないタイプ、肘を載せられるタイプなど様々なタイプがあります。

●シルバーカー

自力で歩行できる方が使用する**福祉用具**。屋外用の車輪がついたタイプで、荷物を運ぶ機能や座って休憩できるものもあります。

屋内用



屋外用



シルバーカー



支持基底面について

人のバランスは「**支持基底面**」といわれる体重を支えるために必要な床面積を増やすことで安定します。杖や歩行器は支持基底面を広げる役割があり、支持基底面が足の周りがあるとより安定して歩くことができます。



支持基底面



【杖】



【歩行器】



【シルバーカー】



介助するうえで大切なこと

●自分が楽だと相手も楽

力任せに介助しても自分も相手も疲れてしまいます。楽に介助できているときは相手も楽に動いています。

●タイミングを合わせる

声をかけてどのタイミングで動くのか、どのように動くのかを伝えることで相手も安心して動くことができます。

歩行介助のポイント



◆ポジション

杖がある場合は杖と反対（倒れやすい方）の斜め後ろか横に立ち、相手の動きを妨げないよう手をつなぐか、脇の下から軽く支えます。

◆重心移動

相手のリズムに合わせて自分も動くことでスムーズに動くことができます。歩幅や足の運びのタイミングを合わせるように意識します。

使用している物にも注意

足のサイズに合っていない靴や、杖先や靴底がすり減っていても歩きにくい時があります。確認してみましょう！

階段介助のポイント

◆ポジション

杖と反対側(麻痺側)の横、もしくは下の段にいるようにします。

◆上る時

杖側の足（麻痺していない足）からのせ、両足をそろえながら上るようにしてもらいます。

◆降りる時

杖と反対側の足（麻痺している足）から下ろし、両足をそろえながらおりてもらいます。

◆上る時



脇や腰を支える

◆降りる時



脇や腰を支える



下の段から支える



下の段から支える

「行はよいよい帰りは怖い」
と覚えるとやりやすいです！