

いちりん通信

No.12

杖の正しい選び方



足に自信がなくなってきた時、杖は人生の大切なパートナーになりますね。ただし、杖も正しい選び方使い方をしないと、思わぬ怪我をすることも…。正しく使って外に出て、歩くことの喜びを満喫されて下さい。

その1 握り・柄・ゴム先

杖は握り、柄、ゴム先で構成されていますが、握りは一番大事な部分です。握った時に「親指と人差し指が、第一関節あたりで重なるもの」が、力を入れやすく、握りやすい太さになります。

柄は、まっすぐなもので適度な重さがある方が安定します。

ゴム先は、特に滑りにくい事が大切です。摩耗すると滑りやすくなるので、滑り止めの溝がなくなったり、片方がすり減ったら早めに交換して下さい。

その2 使いやすい長さは？

腕を下ろし楽な姿勢で杖を垂直に立て、手首の骨が出ているところが握りの高さの位置。杖を握った時に、肘が軽く曲がる程度（伸ばした肘が約30度曲がる程度）が目安です。

腰や背中が曲がっている方は、2～3センチ短めにすると良い場面が多いです。目安は、《曲がったままでの身長÷2+3センチ》です。

その3 力が十分入るために

杖は、悪い足の反対側の手に持ちます。

悪い方の足が右の場合は、杖を左手に握り、杖を一步前に出します。その時、脇が開いていると杖に力が入りません。脇を締め、できるだけ肘も体に付けながら歩くと、力が十分入ります。

(A・K)

