

高齢者の外出を支える

歩行支援用具

～選び方・使い方～



高齢者が買い物や友人との交流、通院などで外出するとき、使用すると便利な歩行支援用具を紹介します。これらの歩行支援用具を上手に使って、外出を楽しみましょう。

杖



シルバーカー



歩行車



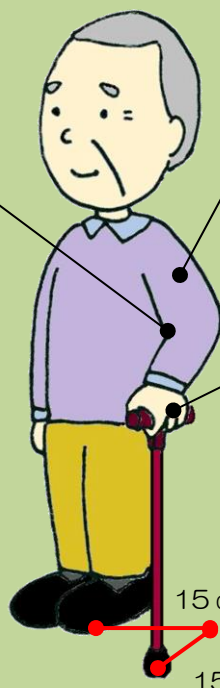
くつ



杖の合わせ方

杖の長さ

右図のように、足の小指の外側15 cm、前方15 cmのところに杖を着いたときに肘が30度くらい曲がる長さが目安です。屋外で使う杖の場合は、くつを履いて長さを合わせます。



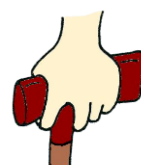
どちらの手で杖を持つか

力が入りにくい方の脚と反対側の手で持つのが基本です。

悪いほうの脚への負担を軽減します。

杖の握り方

人差し指と中指の間に杖のフレームを挟んでグリップに体重をかけるようにします。

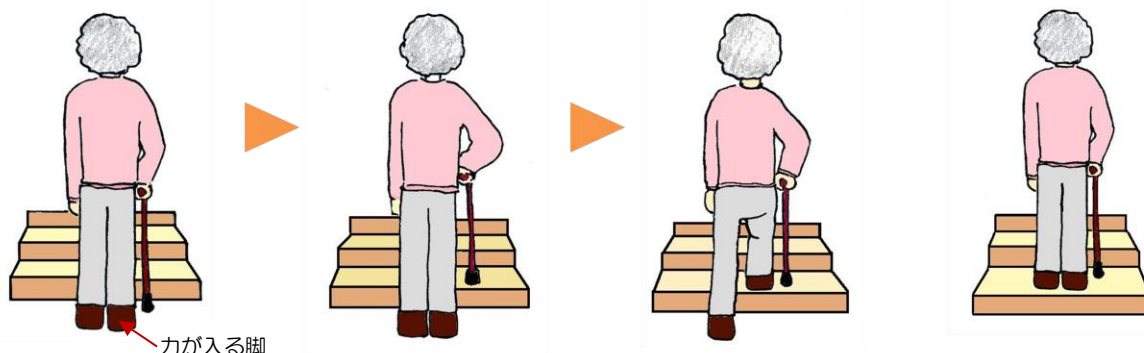


杖を使うときの注意点

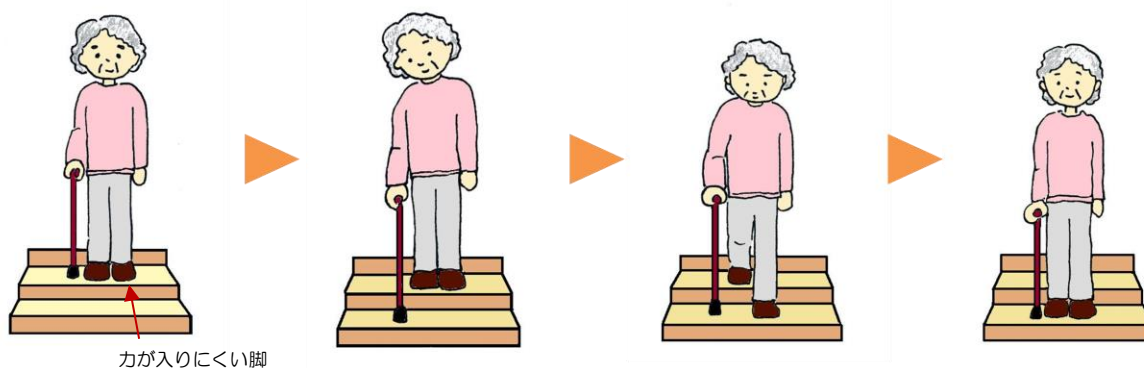
階段を上り下りするとき

階段を上るときは力が入る方の脚から上り、下るときは力が入りにくい方の脚から下ります。そうすることで上るときも下りるときも、力が入る脚で踏ん張ることができます。また、一段ずつ足をそろえて上り下りすると安定します。

[階段を上るとき]



[階段を下るとき]



杖先ゴムがすり減っているとき

杖先ゴムがすり減っていると、杖をついたときにすべりやすくなります。ときどき点検して、すり減っているときには、福祉用具のお店などで交換しましょう。

杖の太さは様々なので、使っている杖に合ったサイズのゴムを購入しましょう。

杖を使っている方の歩行を介助するとき

介助する方は、杖を持っている側とは反対側に立ちます。

ご本人のやや斜め後ろに立ち、歩きのリズムを妨げないように介助するのがポイントです。



シルバーカーの選び方・使い方

シルバーカーは自分で歩ける方が、買い物などの外出時に歩いたり、物を運んだり、休憩するために使います。



シルバーカーを選ぶときのポイント

- ① ハンドルを押して安定して歩けますか？
- ② ブレーキの操作はしやすいですか？
- ③ どのような場面で使いますか？（買い物、通院、バスや電車に乗るかなど）
- ④ どこに保管しますか？ 使わないときに折りたたむ必要がありますか？

道路の段差を越える方法

道路の段差を越えるには、前輪を持ち上げる操作が必要です。

- ① 手元ブレーキをかけたままハンドルを手前に引くと、前輪を持ち上がります。
- ② 前輪を持ち上げたまま手元ブレーキを離し、前進します。
- ③ 前輪を段差にのせて、前進した後最後に後輪を持ち上げます。

バスや電車に乗る場合

バスや電車に乗る場合は、「自分で折りたたんで持ち上げられる」シルバーカーのほうがよいでしょう。

折りたたみ方法や折りたたみ後の大きさは機種によって異なります。カタログだけでなく、できるだけ実物を見て選ぶことをおすすめします。

シルバーカーを使うときの注意点

- ② シルバーカーのいすは休憩用です。車いすのように座らせて後ろから動かすようには設計されていません。（図1）
- ③ いすに座るときには必ずブレーキをかけましょう。
- ④ 前輪が1輪（シングルキャスター・図2）の場合は、踏切を渡るときに線路の溝に前輪がはまる恐れがあります。線路に対して直角に進むようにしましょう。

（図1）



（図2）



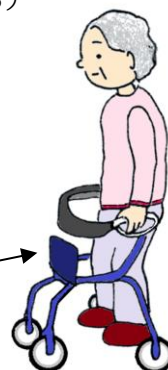
歩行車の選び方・使い方

歩行車は、図3のように基本的に体を歩行車の中に入れて使います。

この方法はグリップに体重をかけられるので、例えば膝痛の方や大腿骨頸部骨折の方などは、脚への負担が減り安定して歩くことができます。

いすは跳ね上げて使います

(図3)



歩行車を使うときの注意点

- ① 背骨が曲がっている場合は、歩行車と本人の間に距離が開き、歩行車の動きに身体がついていかないことがあります。(図4)
- ② 屋外で使用するときは、前輪が溝や線路にはまらないよう注意が必要です。

(図4)



歩きやすいくつの選び方

「歩きやすいくつ」と「履きやすいくつ」とは異なります。ゆるすぎるくつや、つっかけのような形のくつは履きやすいですが、転倒の危険性が高くなります。

くつの中で足が遊ばないために、足をくつに入れてからかかとをトントンと地面につけ、その後くつひもやマジックテープで甲をしっかり締めるとよいでしょう。

指の付け根の幅とくつの幅が
あっていますか？

かかとをホールドして
安定感がありますか？

つま先に1 cm程度の
ゆとりがありますか？

適度な反り返りでつまずきを防止。
足の着地、蹴りあげがしやすくなりま

板橋区役所 生涯活躍推進課 フレイル・介護予防係

TEL 03 (3579) 2293 FAX 03 (3579) 4153