

杖選びのポイント

①杖の種類

材質、形状がさまざまな杖。折りたたみ型、伸縮型、木製タイプなど選ぶのに迷います。

個人的には、握ったときに「しっくりくる」ものがありますが、軽く、丈夫で、調整しやすいものがよいと思います。

②杖の長さ

一般的には股関節付近がよいとされています。足の付け根の膨らんだあたり。かるく肘が曲がり、杖を足先の斜め前方約 15 センチ程度でつけると楽になります。



③杖の握り方

腕から杖に力が伝わりやすい持ち方をお勧めします。



しかし、強く握りこんで杖に体重を強くかけると疲れてしまいます。転倒リスクも高まりますので、下の写真のように握ってしまうときには、別の方法を考えたほうがよいと思います。



(上の二つは良くない例です)

杖ゴムキャップの点検もお忘れなく！！

ここがすり減ると滑りやすくなりますよ！！



ゴムは経年劣化していきますので、ご注意ください。

いつまでも人生の現役をめざしましょう！！