

歩ける毎日を、これからも。

杖を上手に使って、安心して歩き続けよう

こんな経験はありませんか？

- 少し歩くと疲れる
- 外出が減った、
- 段差が怖い、
- 転ぶのが心配…

多くの人が「転ぶかもしれない」という不安から歩かなくなります。すると筋力が落ちて、さらに転びやすくなる。こんな時の救世主。「杖」です！杖は「歩けなくなった人」のためではなく、転ばずに、自分らしく歩き続けるための道具です。

杖は「歩ける」を支える相棒ですよ！



転ぶのが怖い

歩かない



筋力低下

もっと
転ぶ

まだ杖なんて早いわ。
歩けるもの。

今だからこそ
上手に使うと
安心ですよ

杖の使い方

杖の高さは合っていますか？

腕を自然に下ろした時に
肘が少し曲がるくらい。
約30度くらいがベスト！
高すぎても低すぎても歩きにく
くなります。

持つ手はどっち？

痛い足が右→左手で杖
痛い足が左→右手で杖
「痛い足の反対側」が基本です。

階段ではどうする？

あがる時 ↗
元気な足から上り、杖、痛い足。
おりる時 ↘
杖、痛い足、元気な足の順番。

負の連鎖になります

杖を利用中の方へ

ひとつでも当てはまったら
杖の使い方を見直してみましょう。

- 杖の高さを合わせたことがない
- 杖先のゴムを点検したことがない
- 外出が減ってきた
- 転ぶのが心配になってきた
- 杖の使い方に自信がない

杖は消耗品です。

特に杖先のゴムは、すり減
ると滑りやすくなります。
最近交換していないなど
思ったら、一度確認して
みましょう。

杖はあなたの**歩きたい**を
支えるパートナーです。

