

杖を安全に使用するために メンテナンスを



笠間市立病院 居宅介護支援専門員

うみかた ひろゆき
海方 裕幸

介護保険の利用の有無に関わらず、特に高齢の方の中には、自宅内外で歩行するときに杖を使用される方も多いのではないのでしょうか。

手に取りやすく便利な道具ですが、病院やスーパリーなどで危険な状態の杖を使用しているところをお見かけし、お声がけすることがあります。

「転ばぬ先の杖」が、思わぬ転倒やケガの原因になるのは避けたいところです。

皆さんはどんな状態が危険か考えたことはありますか？

杖のメンテナンスのチェックポイント

●調整止めネジが緩んでいる

ぐらつきの原因になったり、長さ調整ボタンが壊れてしまい杖を突いたときに杖が短くなったりして転倒してしまいます。

『カシヤ、カシヤ』『カシヤン、カシヤン』と音がするときは、調整止めネジが緩んでいるまたは杖先ゴムのところに落ちていることがあります。

●杖先ゴムが破損している、杖がゴムを突き抜けている

地面をグリップすることができていないので、突いたときに杖が止まらず、転倒してしまいます。交換用の杖先ゴムは、杖購入店舗や介護ショップやホームセンターなどに相談してみてください。

●支柱が曲がっている、へこんでいる

家や車のドアに挟んでしまうと曲がってしまいます。

このような杖を使用し続けると、杖を突いたときの圧力に耐えられずに折れる危険があります。

●折り畳みが継ぎ目で分離してしまう

杖中のゴムロープが伸びたり断絶したりしていると危険です。

最近の杖は、持ち手のグリップや杖先ゴムの形状は多様化していて、杖先ゴムの形状で自立して倒れないものもあります。

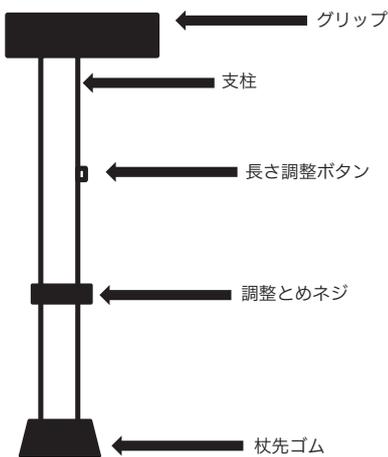
笠間では見かけることはありませんが、降雪地域では、アイスピックを装着できるものもあります。最近は、色柄もオシャレでさらに多種多様になっています。

杖を選ぶときには、使う目的、使用される方の身体の状態や使いやすさ、重さ、好みなどを考えながら選びましょう。

自宅に杖がある方は定期的に点検してみてくださいね。

杖の部位の呼び方

※メーカーにより呼び方は違います



問 市立病院 TEL.0296-77-0034



かさま健活スタイル

月ごとの強化項目を取り入れて
自分のところとからだにちょっといい健康づくり

12月の強化項目

予防しよう！
『感染症』



風邪やインフルエンザの流行時期です！
うがい・手洗いを習慣にして、栄養・休養・睡眠をしっかりと取り、感染症を予防しましょう。

問 健康医療政策課 TEL.0296-77-9145