

リハビリ知恵袋
第 1 回 杖の持ち方・合わせ方



杖は、痛みのある足に対し「反対側」の手で持ちます。なぜかというと、痛い方と同じ側で杖を持つと、かえってバランスが悪くなってしまうからです。人は歩く際に左右交互に手と足が前に出ますよね？そのため痛い方と反対側の手で杖を持った方が自然な歩き方ができ、腰などに負担をかけなくて済むというわけです。



杖の握りの高さは、腕を下ろした立った姿勢で、手首の骨が出ているところ（図赤丸）が位置の目安となります。持ち方は左の写真のように人差し指と中指で挟むように持ちます。

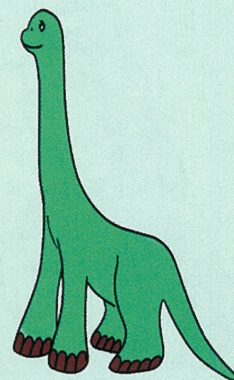
※今回は一般的な一本杖を例にお話を進めたのですが、杖は多くの種類があり、それぞれに長所と短所があります。誤った杖の選択・調整は歩行の障害因子になってしまう為、可能な限り理学療法士などの専門家に相談するようにしましょう。

だいな瓦版

医療法人 大那

〒324-0058
栃木県大田原市紫塚 3-2633-10
TEL 0287-47-7721
FAX 0287-20-2815
HP : <http://dyna.gotdns.com>

介護スタッフを
募集しております。
詳しくはホームページを
ご覧ください。



だいな君

(だいな瓦版は、医療法人 大那 のホームページからもご覧いただけます)

<http://dyna.gotdns.com/>

若草デザイナービス作



秋の超大作!

紫塚ショートステイ作



七夕のおやつ



星付きソーダゼリー



紫塚ショートステイ作



紫塚デイケア利用者様作

世界遺産
登録記念!



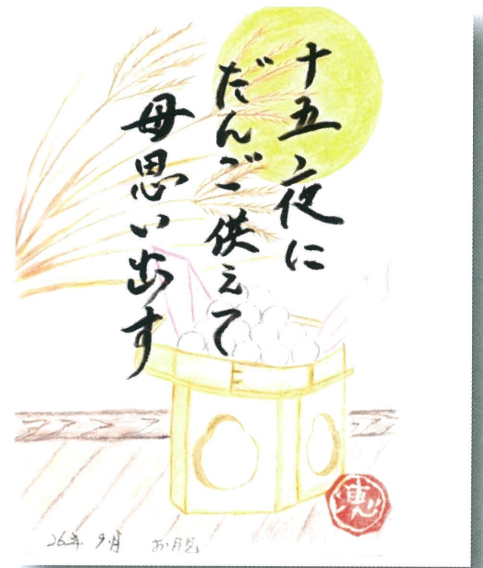
紫塚ショートステイ作

だいな各施設での作品です♪



みなさん真剣です...

大原徳浩様作



鈴木恵美子様作



クリニックデイケア作



手編みでなにやら制作中...



俳句 短歌 川柳



夏・秋編

生き生きと咲き乱れるや 城跡の
あじさいの花 色増して染む
アジサイ見学会

窓越しに見える雀と 庭の柿
カツ

前を向く 柿を食べて
向こう向く 俺かな
がんさん

朝顔に 傘差し掛ける 梅雨の朝

原雄翔

赤とんぼ 行くなら俺も つれていけ
恒

俳句 夢心 さずな
那須の山 散歩道 燃ゆる山々
ゴロウ
秋風吹く 長良川
みねの すすき ちりめん
川柳 春悦
たんぽぽ 九十九 ばら うれしね
百才は すぐ 国の 前 だ 続 け る 中

赤とんぼ 夕日に輝く 柿一つ
高江

畦道に 色鮮やかな 彼岸花
百恵

今年こそは まったけごはん 土瓶蒸し
トミ

秋の空 夕日に輝く 秋の空
トミ

那須連山 燃ゆる山々
ゴロウ

能トレは 小学生に
引き戻す 原雄翔

踏まれても 根強く生きる福寿草
やがて来る 春は来るらむ
井上節子

いわし雲 青い空泳ぐ 腹ふくれん

作品募集中
次号は冬編です