

杖の効用 広報げろ 2019.5

杖の効用

杖は下肢に障害のある方ばかりでなく、高齢で脚力の低下した方や、外歩きを楽しむ方にもとても有効な歩行補助具です。

歩行は自立した生活を送るために必要な能力です。歩行障害をひきおこすことなく歩行するためには歩行に必要な筋力と平衡機能の維持が大変重要です。しかし、人は誰でも加齢とともに身体能力が衰えてきます。それとともに起こってくる脚や腰の筋力の低下、平衡機能の低下は避けられません。

杖は弱った筋力を補助し体を支えて姿勢をよくし、歩行を安定させます。杖に体重をかけることによって脚や腰にかかる負担が分散され痛みが軽減されます。杖は転倒する不安をやわらげ、自分の力で歩いているという満足感が得られ、歩行が楽しくなり、外出を楽しむこともできるようになります。

“T字杖”は転ばぬ先の杖と言われているように、幾分ふらついたり、長く歩くのが不安な方で、杖にわずかに頼りながら歩く方に適しています。

“四点杖”は四つの足があり、杖そのもので立っていられるので、T字杖よりも高い安定性が得られます。杖に頼ることが多い方で、T字杖では不安な方に適しています。

ロフトランド杖は上部に前腕を通す輪っか（カフ）、下部に握り手（グリップ）がついた杖です。握力が弱い方、筋力が足りなくて下半身を支えきれない方などに適しています。

杖を使う上で注意しなければならないのは杖先ゴムの劣化です。硬くなったり擦り減ったりして滑りやすくなった杖先ゴムはサイズの合った新しいものに取り換えましょう。また、床など接地面によっては滑りやすいので注意が必要です。杖は手を離すと倒れてそれを拾うのが大変なこともあります。杖先ゴムの先端が3～4個に分かれていて自立しやすくなった杖もあり両手を使いたいときに便利です。

二本杖歩行は運動のために歩くのに適した杖歩行です。スキーのように両手で杖（ポール、ストック）をついて歩きます。左右に杖をつくので体のふらつきや傾きが抑えられ、背骨が伸びて姿勢がよくなります。両手を使うので下半身ばかりでなく、肩や腕などの上半身の運動にもなり、全身の筋力を高めます。骨粗しょう症などで背骨が曲がっている方は、荷物は背中に背負って二本杖で歩くことをお勧めします。

シルバーカーは下半身の機能が衰えた方にとって、移動手段としても、歩いて足腰を鍛えるためにも適した歩行補助具です。しかし、歩行時前かがみになることが多いので腰痛の原因になることもあります。症状に合わせた使い方を考えましょう。

運動のために杖歩行をする場合、痛みを我慢しながら歩行するのは避けましょう。運動によって痛みを生ずる場合は運動量が多すぎるか、歩行の方法が誤っているかのどちらかです。杖歩行運動は適量を継続しないと効果が望めません。

杖の選び方、使い方、運動方法などについては病院外科外来でご相談に応じています。受診時などに気軽に声をかけてください。

下呂市立金山病院 顧問 古田智彦