

「ひざ痛教室」 - 第 10 回 - T 字杖について

副院長の三上です。

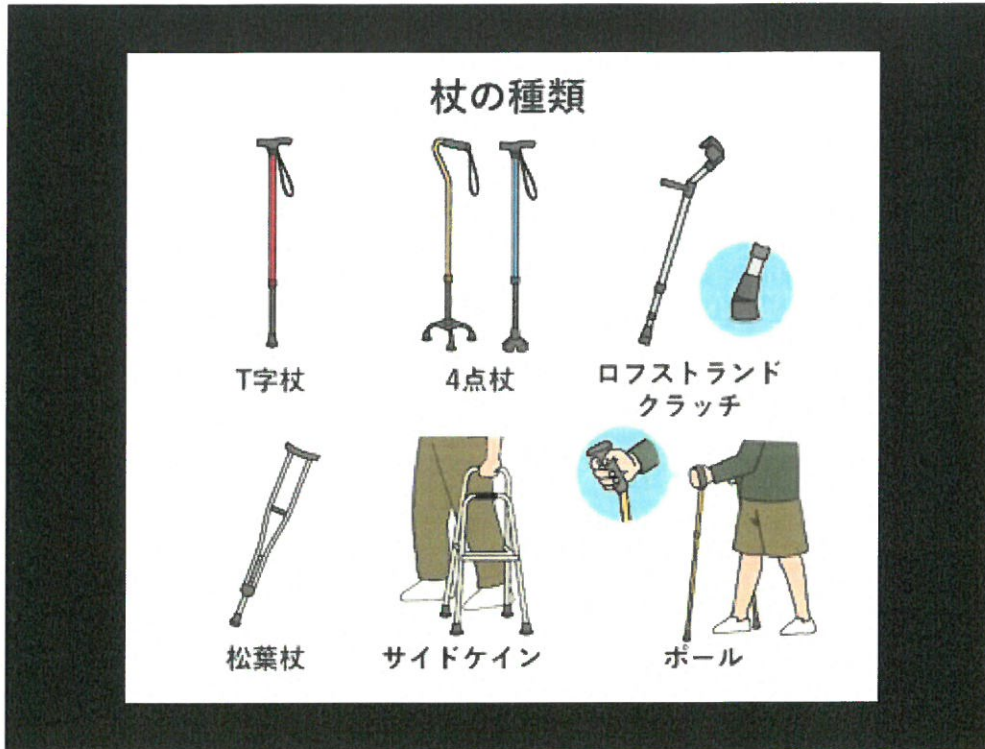
第 10 回の「ひざ痛教室」です。よろしくお願いいたします。

今回は、ひざの悪いご高齢の方によく使われる T 字杖についてお話します。

杖を使うことは、「年寄りくさい」とか「はずかしい」などの理由で、なかなか受け入れられませんが、痛みを和らげたり、転倒の予防になったりする大変重要な道具です。特に足腰の筋力が低下し、一人でうまく歩けないご高齢者にとっては、かかせないものです。

杖の役割ですが、1) 杖をつかうことで、体重が杖にかかるので、痛いひざなど足腰にかかる負担が減ること。2) 足腰の筋力が弱って、歩く時におきるふらつきを、杖でおさえることができること。3) ご高齢者では、足元の障害物や段差に気づきづらいのが、杖で地面を確認しながら歩くことで、気づきやすくなること。などがあります。

杖の種類には、T 字杖、4 点杖、松葉杖などいくつかありますが、T 字杖が、形状がシンプル、軽量で使いやすく、ホームセンターやドラックストアなどでも購入ができるため、ご高齢者に最も多く使われています。



T杖の正しい持ち方は、痛みがないか（健側）、痛みの弱い方に持つことで（痛い方には持たないこと！）、正しい握り方は、支柱を人差し指と中指ではさむか、人差し指を支柱にそえて握ることです。



T杖の長さの決め方にはいくつかあり、立って気をつけの姿勢で手首または太ももの外側の骨の出っ張り（大腿骨大転子）の高さで決める、立って肘を30～40度曲げて、杖をつま先の前15～20cm、外に15～20cmの位置の高さに決める、計算式や早見表で長さを決めるなどがあります。実際に使ってみて一番

じっくりくる長さに調節して使うことをお奨めします。

T字杖の長さとは？

いくつか選び方がある



- ・立って、気をつけの姿勢で手首の高さ



- ・立って、気をつけの姿勢で大腿骨大転子の高さ

T字杖の長さとは？

いくつか選び方がある

- ・立って、肘を30～40度曲げて、杖をつま先の前20cm、外に20cmの位置につく
=この状態の長さ

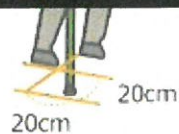


T字杖の長さとは？

いくつか選び方がある

■身長から長さの目安を出す場合

身長 ÷ 2 + 3 = 杖の長さ (cm)



杖の長さ早見表

※ご使用になる方の姿勢や歩みにより若干違いがあります

(cm)

身長	144	146	148	150	152	154	156	158	160	162	164	166	168	170
サイズ	75	76	77	78	79	80	81	82	83	84	85	86	87	88

・計算式や早見表で決める

⇒ 本人が使いやすく、歩行が安定する長さを選ぶ

T字杖の正しい歩き方は、①杖を前に出す→②痛い方の足を前に出す→③反対の足を前に出しそろえる。

歩き方は？

杖を使った正しい歩き方

①～③を繰り返す

①



杖を前に出す

杖は
痛みのある方と
反対の手で持つ

②



痛みのある方の
足を前に出す

③



反対の足を前に
出しそろえる

階段の昇り方は、①杖を一段上に上げる→②健側の足を一段上に上げる→③痛い方の足を一段上に上げる。階段の降り方は、①杖を一段下に下ろす→②痛い方の足を一段下に下ろす③健側の足を一段下に下ろす。以上を繰り返します。

「転ばぬ先の杖」をいう古くからのことわざを調べてみると、「転ばぬ＝失敗しない」、「先＝未来」、「杖＝準備」と置き換えられ、「転んでから杖を用意してもなんの意味もなく、先んじて準備をしておくこと」の大切さを伝えているようです。

まとめです。歩行に不安、転倒に不安があるのなら、「転ばぬ先の杖」を使うことも「備えあれば憂いなし」の方法の一つだと思います。