



整形外科たより

令和6年12月号

恵徳会整形外科クリニック
横須賀市平作8-20-15 4F/5F



整形外科クリニック
Home Page

恵徳会チャンネル
YouTube



12月12日は杖の日 知っておきたい!!

転ばぬ先の杖選び

イチニ（12）イチニ（12）という語呂合わせから、高齢者や身体の不自由な方が健康のために杖を使って安全に外出できるようにという願いのもと2014年に制定された杖の日。患者様の中でも加齢とともに杖の必要性を感じている方が多くいらっしゃるのではないのでしょうか？

転倒を予防するために

「転倒・骨折」は高齢者の介護が必要になった原因の「認知症」「脳卒中」「高齢による衰弱」に続く**4番目**にあたります。高齢者の約10%の方が転倒の経験があり、中でも85歳以上では5人に1人が転倒経験があるとされています。高齢者が骨折すると次のような問題が発生する可能性があります。

転倒を予防するためには**使用する人の状況に合わせた杖を選ぶ**ことが大切です。自力でどの程度歩くことが可能か、握力の強さ、主にどのような場所で使用するか等を考慮して選ぶようにしてください。杖を使用することは**歩行を安定**させ、**足腰や関節の負担を軽減**することができ、**疲労を軽減**させることができます。また、外出することへの不安を減らし安心して毎日を過ごすことにも繋がります。杖の必要性や選び方などにお困りの際はお気軽にご相談ください。



寝たきりになる可能性がある
治療に時間がかかる
歩行能力が損なわれる 等



当院では理学療法士による**松葉杖指導**を行っています。

ちょこっと解説！
杖の種類と特徴

介護保険
対象外



一本杖
(T字杖)

介護保険
レンタル可能



四点杖
(多点杖)

介護保険
レンタル可能



ロフトランド杖

介護保険
レンタル可能



松葉杖

メリット

- 身体を支えるために必要な床面積が広く安定する
- デザインが豊富
- ホームセンター等で購入可

- 支える点が多く設置面積が広いので安定性が高い
- 体重をかけることができる

- 手と前腕で支えるため握力の弱い方でも使用できる
- 体重がかけられる

- 体重を多くかけることができる
- 下半身への負担を軽減
- 身体の左右バランスを保つ

デメリット

- 多くの体重をかけることができない

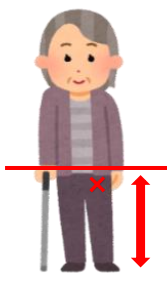
- 段差や斜面、狭い場所では注意が必要

- 杖を外すのが大変
- 転倒した際に骨折や脱臼等のリスクがある

- 狭いスペースでは危険
- 両手が塞がれる

杖の長さはどう選ぶ？

グリップの高さが大腿骨大転子部の位置にあうように選びます。長さを調整できるタイプを選ぶことによって腰が曲がっている等の身体の状態に合わせて調整することが可能です。



× 大腿骨転子部

年末年始のお知らせ
12/29(日)~1/3(金)
 上記日程を休診とさせていただきます。恐れ入りますがご了承下さい。

