

【いなぐま通信】

杖

バックナンバー

皆様杖に対してどんなイメージをお持ちでしょうか？

[2011/12号 COPD](#)

患者様にお伺いすると杖 = 高齢者というイメージの方が多数いらっしゃいます。痛みがあるので杖をお勧めすると、『まだ杖持つ年じゃないし、恥ずかしいからええわ』というお答えが…。

[2011/11号 心肺蘇生法2](#)

[2011/10号 心肺蘇生法1](#)

[2011/9号 AED](#)

またせっかく杖を使っている、選び方や使い方が間違っていて、余計に負担が掛かったり、痛みや転倒の原因になることも。

[2011/8号 塩分](#)

[2011/7号 熱中症2](#)

今回は杖について簡単に述べていきましょう。

[2012/6号 杖](#)

杖の種類…最も一般的なT字型杖、安定性を増した多点杖、杖の上部が前腕までのびていて、握りと腕で体を支えることができるロフトランドクラッチ(前腕固定型杖)、骨折や捻挫の際に使用する機会が多い松葉杖など。また登山用の杖もあります。

[2012/5号 筋の損傷2](#)

[2012/4号 オスグッド](#)

[2012/3号 筋の損傷1](#)

[2012/2号 手洗いうがい](#)

[2012/1号 笑い](#)

杖はどちらの手で持つの???

[過去のものはこちらから](#)

怪我があったり、麻痺等で使えない場合は除きますが、基本的には健側(痛くないほう)の手(右足が痛ければ左手)で持ちます。なぜかという杖は不自由な足を補助する役目があります。よって不自由な足と同じ動きをすることが必要で、不自由な足が前に出る時はその反対側の手が前に出ます。このため、不自由な足と反対側の手に持つことが大切です。

普段健康な方でも、転倒や事故などにより杖が必要な時がくるかも知れません。上記のようにちょっとした事の勘違いが非常に多いのも事実です。本当に必要になる前に少しでも気になる方は一度

専門の方にお話を聞いてみる事をお勧め致します。