

杖の合わせ方

杖には「体重負荷を少なくする」「バランスを取りやすくする」「歩クリズムを整える」等の役割があります。効果的に長さ(高さ)を合わせるとこれらの役割をスムーズに保つことができます。

杖の長さ(高さ)の合わせ方



- ① 腕をまっすぐに下ろしたときの**手首の高さ**に
グリップがくる長さ
- ② **大転子(足の付け根)**までの長さ
- ③ 足の小指の外側15cmくらいのところに突いた
とき、肘が軽く曲がる長さ

【参考文献】財団法人 保健福祉広報協会 「国際福祉機器展H. C. R. 2008 福祉機器選び方・使い方2008」

