

9月公開医療講座「かわら版」Vol.28

杖と手すりの高さについて

今月は訪問リハビリの佐藤が担当いたしました!



杖の高さについて

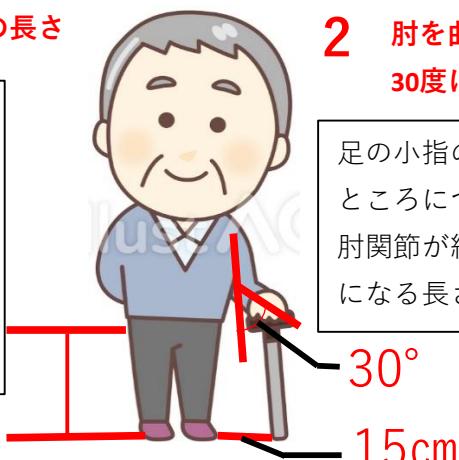
杖が高すぎたり低すぎたりと自分の体に合わない場合、正しい歩行姿勢を取ることができず、杖が体に悪影響を及ぼしてしまう恐れがあります。

適正な杖の高さを知り、安全に歩ける様にしましょう。

杖の高さの合わせ方

1 床面から足の長さ

「足の長さ」とは、大転子（だいてんし）部分。大転子とは大腿骨の外側のでっぱりの事。



2 肘を曲げた角度が30度になる長さ

足の小指の外側15cmのところについたとき、肘関節が約30度の角度になる長さ

腰が曲がっている方の杖の高さの合わせ方

1 軽く背を伸ばす

2 軽く肘を曲げる

3 使いやすい高さにする



これらの長さを基準として、歩いて使いやすく、疲れにくい高さを選んで下さい。

形成外科外来のご案内

当院では、『札幌医科大学附属病院 形成外科医師』による外来診療を行っております。

※複数治療など必要に応じて入院相談も受けております。

【外来診療受付時間】

	午前	9:00~11:30	(月・火・金)	木	金	土
9:00-11:30	○	○	○	○	○	○
15:30-17:00	処置手術日		処置手術日	処置手術日		

*曜日によっては医師が不在の場合がございますので予めお電話にてご確認ください。

こんな悩みや症状はありますか？

形成外科とは・・・?
形成外科とは、体の傷や変形を「きれいに治す」ことを目的とした外科系の診療科です。

皮膚腫瘍

イボ

ホクロ

皮膚

下垂

やけど

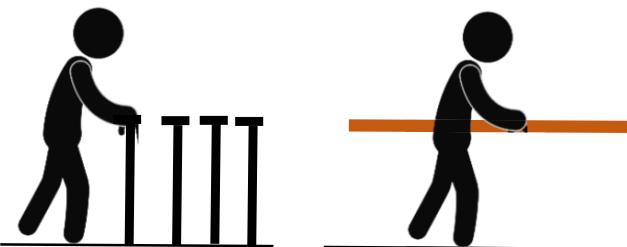
熱傷

けり

手すりの高さについて

廊下

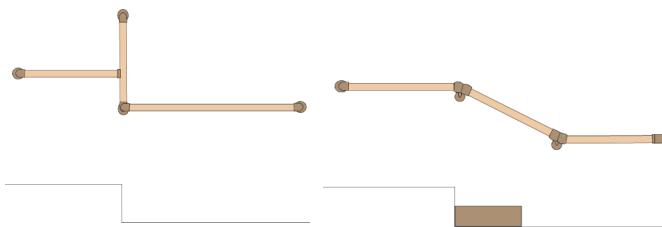
転倒予防として使用する手すりは、杖が何本もつながったイメージです。



手すりの基本的な高さは床から**750～850ミリ**の範囲が多いようです。

玄関

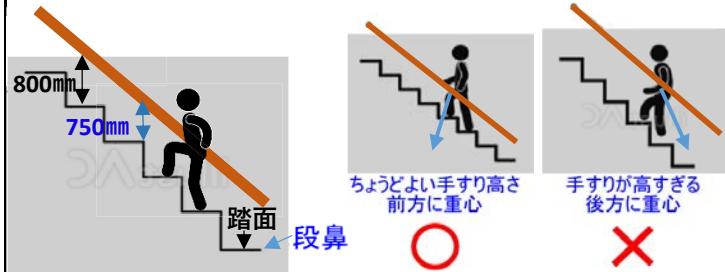
たて一本よりもL型などに組み合わせて、
かまち
土間→框→廊下と連続して持てる様にする
とより使いやすくなります。



あがりかまち
上り框を上がる時も下りる時も手すりを持つ位置が常に体の前方になると理想的です。

階段

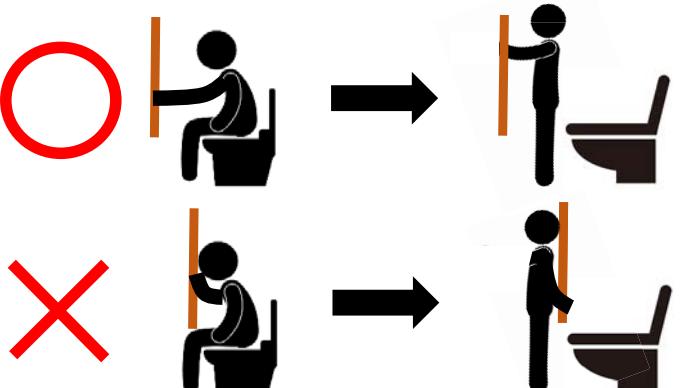
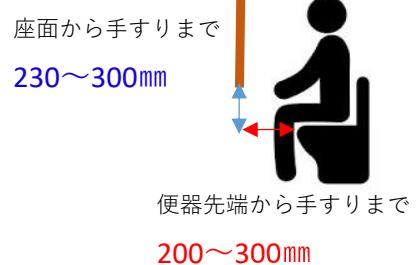
階段斜め部分は、階段の段鼻（だんばな）から垂直高さ**750ミリ**前後が標準的です。



手すりが高過ぎてしまうと身体の重心が後方に移ることがあります。

トイレ

立ち上がった姿勢でも体の前に手すりが位置するように、取り付けましょう。



上記の高さは一般的な高さです。身体障がい、難病の方の手すり位置に基準はありません。利用者の状態によってさまざまに変化します。もし気になる事がある場合は、お近くの医師、理学療法士、作業療法士にご相談下さい。

体に合った杖や手すりの調整を行い、移動や立ち上がりを行いやすくして、今後もみんなが健康に過ごされることを願っています。

NEWS

最新X線CT導入決定！！



2006年から16年間稼働してきた、X線CT装置が新しくなります。

AI技術、心臓専用プログラムなど、最新技術で盛りの高性能装置です。

とっても早く、とっても詳しく、健診から精密検査まで皆さまのお役に立てるこまちがいなし!! 詳しくは11月号のかわら版にてお知らせ致します。乞うご期待☆☆

