

杖歩行の介助について

リハビリお役立ち情報
～介助方法～

杖を使って歩く方は病気や怪我の影響で、足の筋力低下や歩くときにふらつくことがあります。今回は杖を使う方と一緒に歩くとき、介助者が転倒を防ぐために気をつけるべきポイントをまとめます。

◎歩く前

介助者は杖を持っていない側に立ちます。
杖を持つ側に立つと杖にぶつかる可能性があり、
バランスを崩したり、転倒する危険性があります。



◎歩くとき

介助者は杖を使う方と同じ足を前に出します。
もし杖を使う方が右足→左足の順番で歩いたら、
介助者も右足→左足の順番で歩きましょう。
人は歩くときに小さく左右に動きます。介助者が
歩くりズムを合わせることで、杖を使う方は足が
前に出て歩きやすくなります。



◎杖を使う方を支える介助をするとき

介助者は転倒を防ぐため杖を使う方の胴体に
近いところを触りましょう。

①わきの下 ②二の腕 ③手のひらの順で、
体をしっかり支えることができます。

触るときは指先に力はいれなくて、手のひら
全体で触る意識を持ちましょう。



杖を使う方はそれぞれの身体能力によって歩く速さやふらつきやすい
方向(前後や左右)が異なります。介助者は杖を使う方のペースに合わ
せて介助するようにしましょう。

作業療法士 和田明莉



コミ白リハビリ
キャラクター
スピオ