

つえ 「杖」の使い方 ～より安全に歩くために～

リハビリテーション科

「杖」は次のような場合に使います。

- 長い距離を歩く
- 転倒を防ぐ
- 歩く時、あしの痛みを軽くする

知っておきたいこと

① 握り方

短い側が前になるように握ります。
あしが痛い時は、痛くない側に持ちます。
あしが痛くない時は、利き手側に持ちます。

② 長さの合わせ方

杖を握って立った時に、
ひじが軽く曲がる（30度）高さに合わせます。

③ つく位置

杖側の足先の約15cm斜め前につきます。



▲ 杖の握り方・長さの合わせ方

▼ 杖をつく位置



第18回都民公開講座を開催します

詳細は院内のチラシ、ポスターや、
ホームページでご覧いただけます！

テーマ 放っておくと怖い目の病気～緑内障と糖尿病網膜症～
講師 当院眼科医長 宮永 将 医師
日時 平成29年9月12日（火曜日）午後7時～午後8時
場所 当院別館3階



④ 階段の昇り降り

のぼる時

「杖」→「痛くない足」→「痛い足」の順で
〈左足が痛い場合〉



おりる時

「杖」→「痛い足」→「痛くない足」の順で
〈左足が痛い場合〉



⑤ お手入れ時の注意

- ✓ 杖の先のゴムがすり減っていないこと。
- ✓ 調整式の場合、ネジが緩んでいないこと。

発行 東京都立広尾病院 広報委員会 〒150-0013 東京都渋谷区恵比寿2-34-10
TEL 03-3446-8331 (予約専用) URL <http://www.byouin.metro.tokyo.jp/hiroo/>

ERがリニューアルオープンしました！

ERが7月11日（火曜日）からリニューアルオープンし、きれいになりました。

