

# 知って当たり前 介護ガイド帳



上原喜光

「♪春よ来い 早く来い  
あるきはじめてた みいちゃん  
が〜」

毎年、ひな祭りになると、この歌を思い出しますが、春が来て外へ出たいのはヨチヨチ歩きの子供ばかりでなく、高齢者も同じです。

ただ、みいちゃんと高齢者が違うのは、高齢者の散歩はとも危険が伴うという事です。散歩の途中で転倒、骨折という事故が、春になると多発するので、そこで「転ばぬ先の杖」ではないのですが、外出の際には必ず杖を持たせましょう。

杖には、たくさんの種類がありますが、選び方を紹介します。①長さ調整ができるピッチ付きを選びましょう。②重さ。これが非常に大切です。重いと疲れますし、軽すぎても安定性に不安を感じます。グラスファイバーやカーボン製は100

g台〜、アルミ製だと200〜400gとかなり幅があります。男性だと、少し重い方がいいかと思えます。③グリップ（握り）も重要です。手の大きさは千差万別。ゴルフもそうですが、グリップは大事です。④杖の先にゴム



が付いているものを選ぶ。杖をつけて転んでは何にもなりません。

最後にネットショップでの購入はお勧めしません。必ずおじいちゃん、おばあちゃんを店に連れて行き、実際に手に取ってもらいます。最近では、デザイン優先、ファッション感覚で選ぶ人もいますが、体に合ったものを選びましょう。

介護保険の貸与対象の杖もありますのでケアマネジャーに相談。また、利用に当たっては、医師や理学療法士（リハビリの先生）にアドバイスしてもらおうがいいでしょう。

（全国介護者支援協議会会長）

ネットで杖の購入はいけません