

# 転倒予防のための 杖の正しい使い方



沼津市立病院  
医療安全作業部会  
転倒転落チーム

# 杖のちょうどいい長さは？

[A]



[B]



[C]



# 杖のちょうどいい長さは？

正解[B]



杖を足先の20cm前に置いた位置で、肘は、写真の角度が良いです。

長すぎる杖は、杖に体重をかける事ができません。

短すぎる杖は、重心が前にきて前屈みになり、安定せず、危険です。

# 正しい杖の持ち方はどちら？

A 持ち手の長い部分を握る



B 指の間に挟んで握る



# 正しい杖の持ち方はどちら？

正解：[B]指の間に挟んで握る



[A]のように  
持ち手(グリップ)の  
一部分だけを握ると、  
不安定で危険です。



# 杖は、どっちの手に持つのが正しい？

A 痛い足と同じ側の手に持つ



B 痛い足と反対側の手に持つ



# 杖は、どっちの手に持つのが正しい？

正解：[B]痛い足と反対側の手に持つ

杖に体重をかけると、  
反対側の足の負担が  
少なくなります。



# 正しい階段の上り方はどちら？

A 杖→元気な足→痛い足



B 杖→痛い足→元気な足





# 正しい階段の上り方はどちら？

正解：[A] 杖→元気な足→痛い足



# 正しい階段の下り方はどちら？

A 杖→元気な足→痛い足



B 杖→痛い足→元気な足



# 正しい階段の下り方はどちら？

正解：[B] 杖→痛い足→元気な足

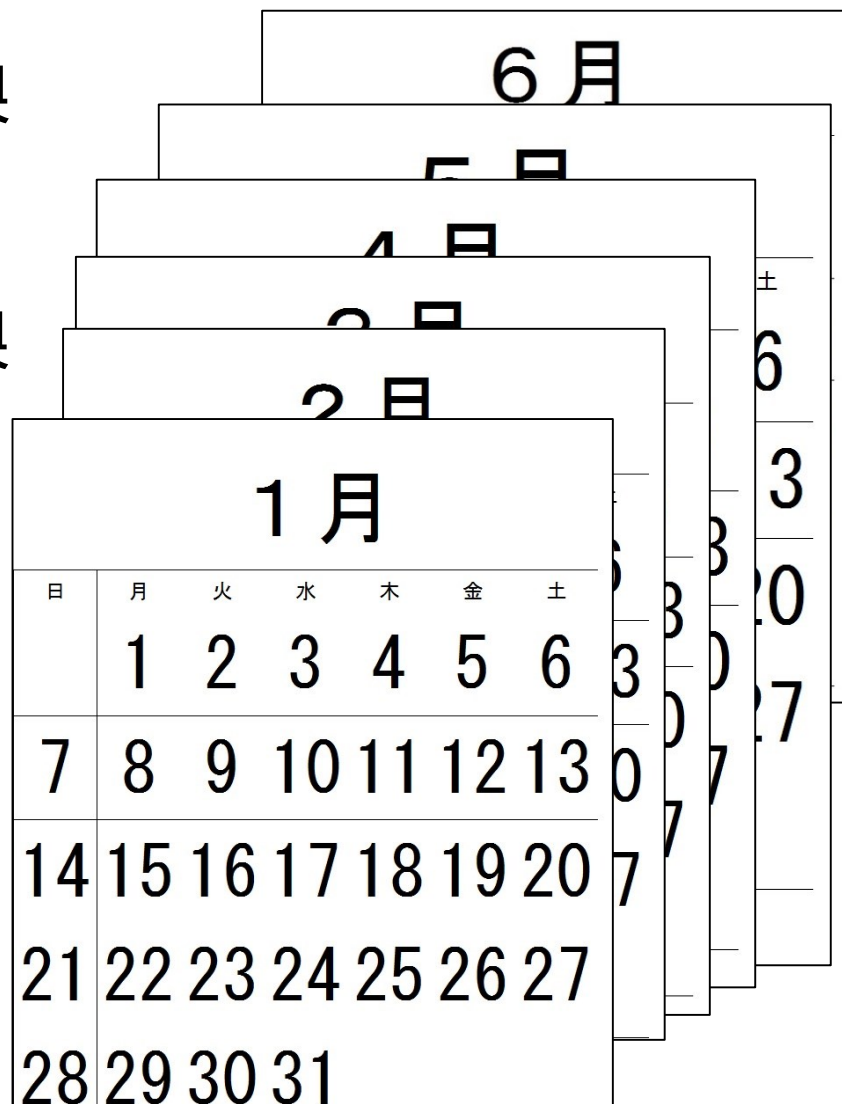


# 杖先ゴムの交換時期はいつ？

[A] 半年～1年で交換

[B] 2年～3年で交換

[C] 5年以上で交換



# 杖先ゴムの交換時期はいつ？

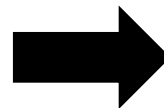
正解[A] 半年～1年で交換

半年過ぎたら時々チェックしましょう

誕生日が来たら交換もおすすめてです

先ゴムの溝がなくなってきたいたら、

1年経っていなくても交換のタイミングです



正しく杖を使って  
転倒を予防  
しましょう

