

歩行介助の方法

～安全に歩くことをサポートする～



◆あれ？杖ってどっちの手で持つといいんだっけ??

◆なんで転びそうになっているんだろう??



歩行介助のポイント

対象者の動きを邪魔しないように気を付けましょう。

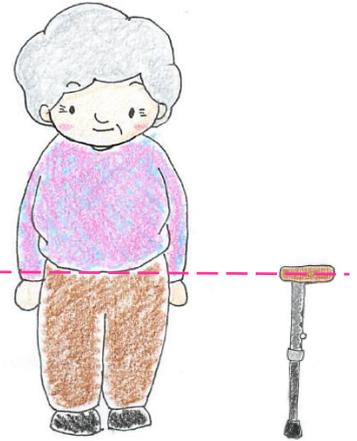
杖は不自由な足と反対の手で持ちましょう。
 例①麻痺の人は非麻痺側
 ②怪我をしている人は怪我をしている足と反対の手

介助者は対象者の不自由な方につきましょう。
 例①麻痺の人は麻痺側
 ②怪我をしている方はケガをしている側

杖の高さは床から大転子（大腿骨の外側の出っ張り）付近の高さが適しています。

つまずいたりふらついたときにすぐに支えられる場所について介助しましょう。

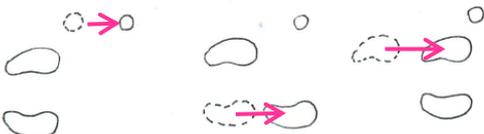
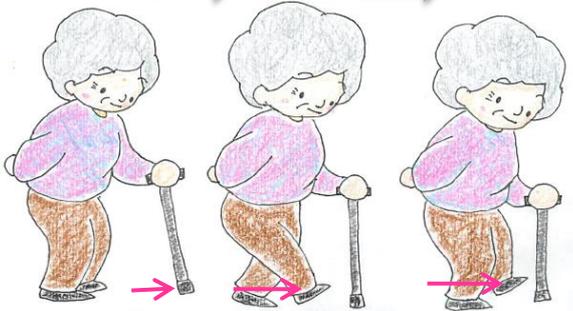
対象者に合った靴を選びましょう。



歩く時の動き方

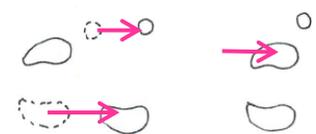
～左手で杖を持つ時の歩き方の例～

杖 → 右足 → 左足



《3動作歩行》

杖と右足 → 左足



《2動作歩行》

歩行補助具の種類

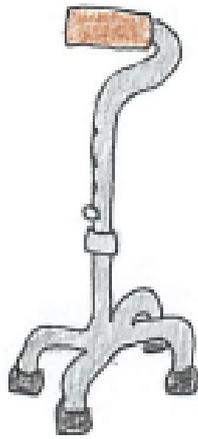
～特性を生かして利用できていますか？～

T字杖



筋力が弱って歩行バランスの悪い高齢者をはじめ、軽い歩行障害などに有効です。屋内外を問わず幅広い環境で使用できます。

四点杖



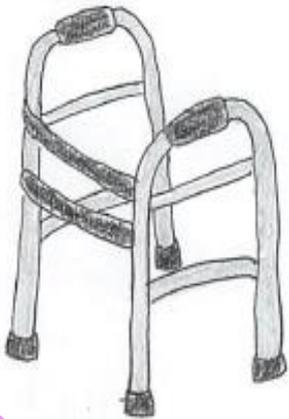
脚が4本に分かれているためT字杖より安定します。ただし平坦な場所でないとき4脚の接地が均等にならず、不安定になることもあります。

歩行車



フレームの上部に肘をついて身体を支えながら前進します。バランスが悪く、全身の筋力が低下している方に有効です。

持ち上げ型歩行器



両手で歩行器を持ち上げ前方へ置き、身体を支えて前進するので、上肢の筋力が必要です。杖歩行が不安定な方に有効です。

シルバーカー



買い物カゴや休息用の腰かけが付いている歩行車です。基本的には自立歩行が可能な方が対象です。軽度の障害や、脚が弱く歩行の持続性が低い方などに有効です。

転びやすい環境

・わずかな段差

～敷居、めくれたカーペット～

・濡れた床

～お風呂場～

・床に物が多い環境

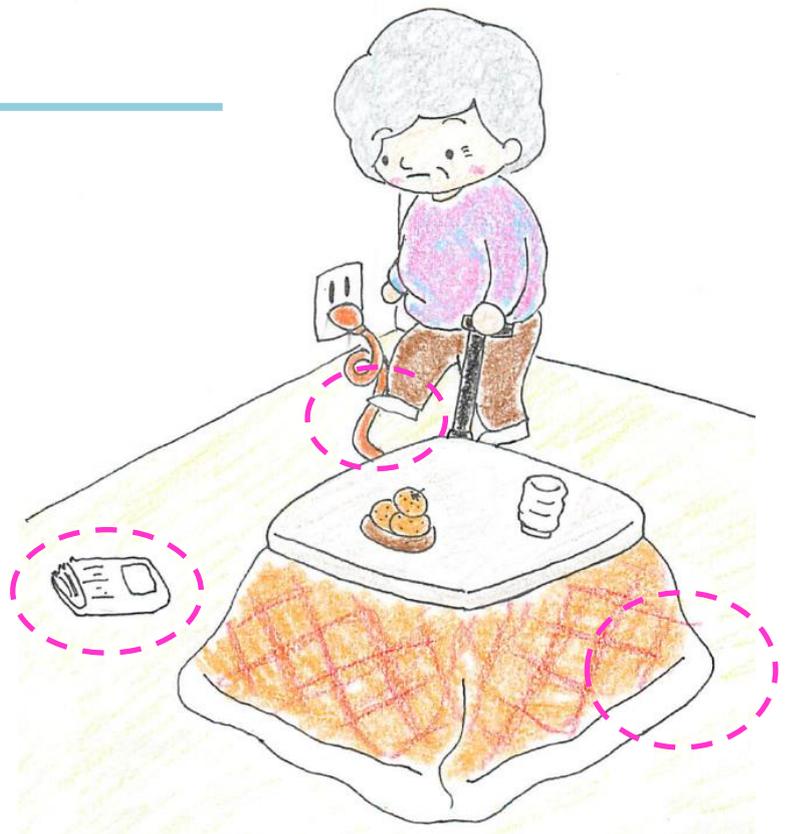
～電気のコードや座布団、
こたつの布団、
床に置いてある新聞紙～

・暗い場所や暗い時間

～夜のトイレ～

などがあります。

※一度生活環境を見直してみましょう。



Step up!! ～ステップの昇り降りの方法～



昇るときは良い足から昇ります。



降りるときは不自由な足から降ります。

Q&A

Q 杖が滑ってしまうのはなぜ？

A 杖の先ゴムがすり減っていると、滑りやすくなります。よく確認してみましょう。

正常なゴム

溝がしっかり
ありますか？



Q 転びやすい環境以外にも転倒に注意することはありますか？

A 以下のような動作のときに転びやすいといわれています。

- 立ち上がったとき
- 方向転換時
- 床のものをとるとき
- 人ごみの中を歩くととき
- 着替える時
- 車の乗り降り
- 浴室への出入り

これらの動作の時は注意しましょう。

Q 2動作と3動作歩行の違いは何ですか？

A 3動作歩行は常に2点が床に接地しているため、安定しています。そのため、バランスが悪く歩行が不安定な方は3動作歩行をお勧めします。しかし、早く歩けないといった欠点もあります。安定感が増して来たら2動作歩行に移行してみましょう。