

# つえ

杖を使用することで、歩行時の安定性が高まり、事故防止にもつながります。

使用頻度や見た目など、ご利用者のニーズに合わせて、最適な一本を選びましょう。

## 材質と選び方

●杖の本体の材質によって重量が変わっていきます。

軽 **カーボンファイバー** < **アルミ** < **スチール** 重

- 極めて軽量
- 強度がある
- 高価
- 軽量
- 加工しやすい
- 強度がある
- 重い
- 加工しやすい
- 安価

●握り部(グリップ)にも種類がございます。一般的に多く使用されているのが天然木のものになります。その他には、加工性に優れたアクリル製のものや、滑りにくく、手に掛かる圧力を吸収し、掌の痛みを軽減してくれる発泡(スポンジ)素材のものもございます。但し、スポンジは使用していくうちに摩耗していきます。

## ポイント

### 杖の握り方



人指し指と中指で杖の支柱をしっかりと挟み込んでください。



杖の持ち手の手前だけを握ってしまうと、体重がうまくかけられずに、転倒の原因にもなります。

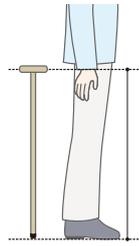
## つえの長さの選び方

### 選び方1

腕をまっすぐ下におろし、床から手首までの高さを持ち手がくる長さ。

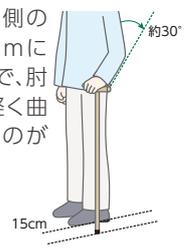
### 選び方2

床から大転子(腰骨下の出っ張り)までの高さを持ち手がくる長さ。



## つえの理想の持ち方

杖の先を同側の足外側15cmにおいた状態で、肘は30°ほど軽く曲がっているのが適当です。



杖の長さを簡単に求められる計算式として、右記の式がよく使われています。

$$\text{身長} \div 2 + 2 \sim 3 \text{cm}$$

例えば  $160 \text{cm} \div 2 + 2 \sim 3 \text{cm} = 82 \sim 83 \text{cm}$  となります。

※あくまでも目安ですので、実際に歩いてみて、長さをお選び下さい。

## 日常時の点検

杖の先に付いている「先ゴム」ですが、こちらは、滑り止めの役割をしています。歩行時に地面に接地するため、使い続けているとゴムがすり減ってきます。摩耗した状態で使用すると接地面が安定せず、ぐらぐらしてしまい転倒の原因になります。雨の日は特に滑りやすく危険ですので、ご使用前に一度点検し、溝がすり減っていれば交換して下さい。



### 030B-01 カラーステッキ

伸縮式 (851193) 折畳 (980550)

伸縮式・折りたたみ式 各 4,620円(税抜4,200円)

カラフルで上品なステッキ。



### 030B-02 花柄ステッキ

伸縮式 (980548) 折畳 (980549)

伸縮式 4,620円(税抜4,200円)  
折りたたみ式 4,620円(税抜4,200円)

華やかで上品な花柄。



### 030B-03 かるがもE 伸縮・折りたたみ

伸縮式 (386148) 折畳 (386149)

伸縮式 4,950円(税抜4,500円)  
折りたたみ式 5,940円(税抜5,400円)

斜めから突いても安定感のある先ゴムを採用。



### 030B-04 かるがもE市松

伸縮式 (386148) 折畳 (386149)

伸縮式 6,160円(税抜5,600円)  
折りたたみ式 7,370円(税抜6,700円)

日本の美を感じる市松柄。



### 030B-05 ネオクラシカル

伸縮式 (350201)

伸縮式 11,000円(税抜10,000円)  
折りたたみショート (350202)

18,150円(税抜16,500円)

●握り疲れを和らげるGEL状のソフト樹脂を内蔵した新グリップ採用。

①伸縮式 ②折りたたみ式

