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

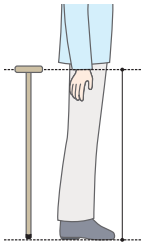
カーボンファイバー	アルミ	スチール
●極めて軽量	●軽量	●重い
●強度がある	●加工しやすい	●加工しやすい
●高価	●強度がある	●安価

●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。

つえの長さの選び方

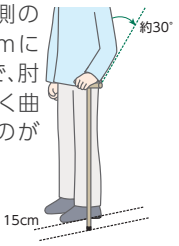
選び方1
腕をまっすぐ下におろし、床から手首までの高さに持ち手がくる長さ。

選び方2
床から大転子（腰骨下の出っ張り）までの高さに持ち手がくる長さ。



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。 **身長÷2+2〜3cm**

例えば 160cm÷2+2〜3cm=82〜83cm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。

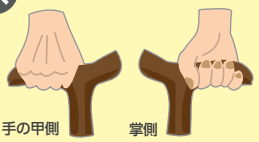
ポイント

杖の握り方

正しい杖の握り方

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。

間違った杖の握り方



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。

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。

1 まごころステッキ

9791 ベーシック　9792 スリム　1,848円（税抜1,680円）

はじめての杖におすすめ! 好みに合わせて選べる豊富なラインナップ　NEW

●汗をかいても滑りにくいグリップで安心。

ベーシック
グリップの根元にくびれがなくシンプルで誰にでも使いやすい。男性や手が大きい方におすすめ!

スリム
グリップの根元にくびれがあります。握力の弱い方や手の小さな方でもしっかり握れる。

ローズ　ブラウン　フローラルワイン

ブラック　ネイビー　桜ブラック

9795
先ゴム（16・19mm）
308円（税抜280円）

●重量／ベーシック=340g、スリム=310g
●材質／本体=アルミ、グリップ=（ベーシック）ABS、TPR、PP（スリム）ABS、TPR

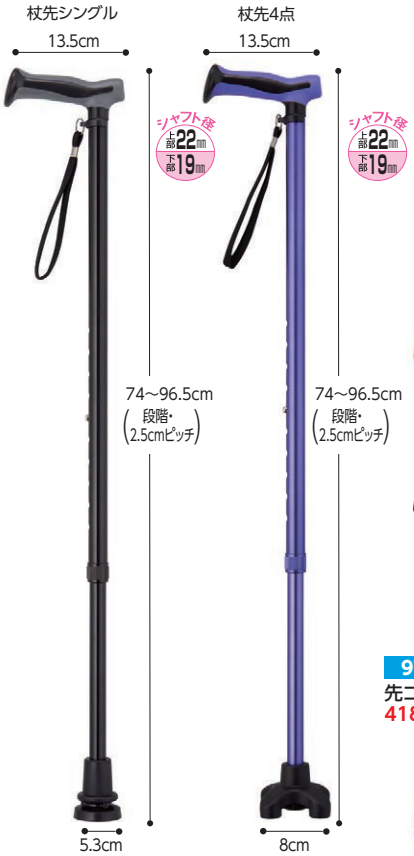
ウェルファン 在

2 まごころステッキあんしん

9793 杖先シングル　9794 杖先4点　2,728円（税抜2,480円）

しっかり握れて、体重を支える幅広グリップで安心感アップ　NEW

●手首に負担をかけたくない方におすすめ。



広い接触面で手のひらにかかる力を分散。長時間の使用も手が疲れにくい。

レッド

パープル

ブラウン

ブラック

ローズ

ネイビー

9796
先ゴム（シングル）
418円（税抜380円）

9797
先ゴム（4点）
528円（税抜480円）

●重量／シングル=420g、4点=440g
●材質／本体=アルミ、グリップ=ABS、TPR

ウェルファン 在