

歩行介助方法

介護老人保健施設

通所リハビリテーション

四季の里

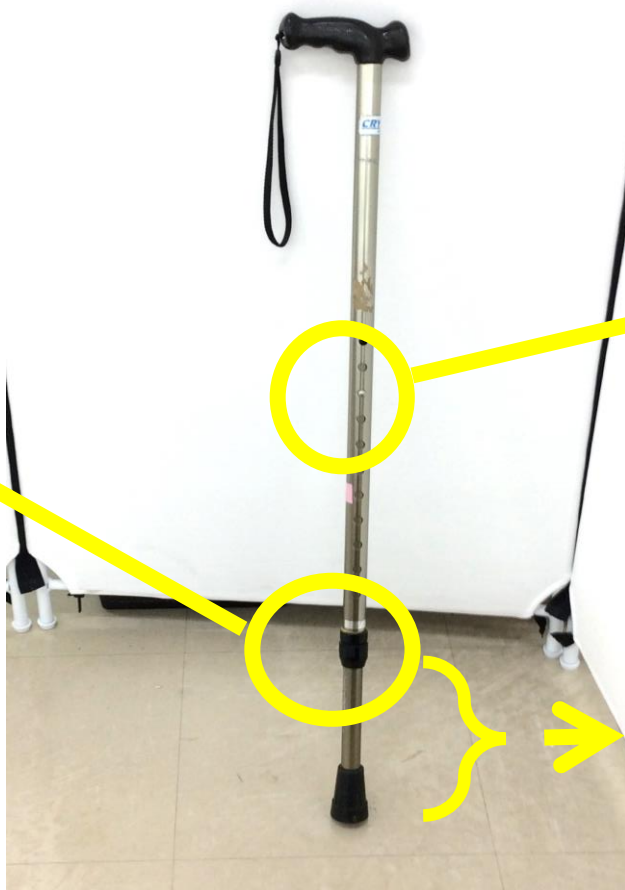
歩行補助具の高さ調整

T字杖・四点杖共通

T字杖の高さ調整の前準備



①回して
ゆるめる



②ボタンを中に押し
込むとこれより下が
伸縮する

T字杖(一本杖)

歩行補助具なしではやや不安定感がある場合に使用。

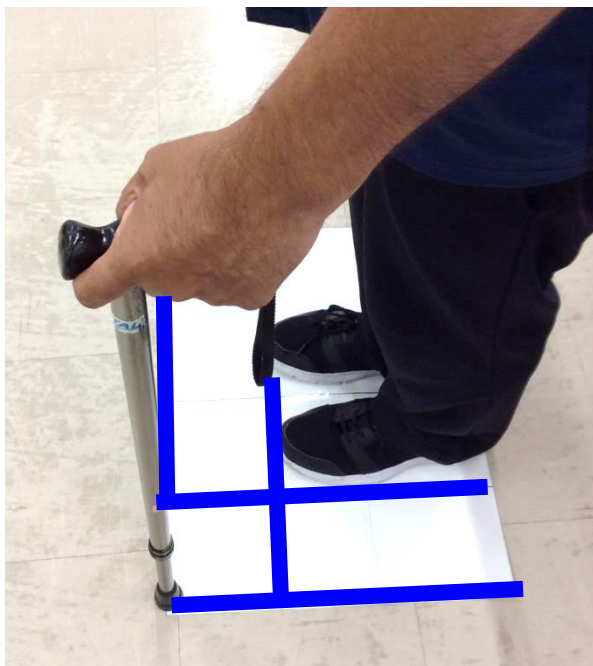
杖高さ調整方法①

つま先から 15 cm先

足の側面ラインから 15 cm横に

杖先をつけて垂直に立てる。

グリップを握った時に肘の角度が 30° 程度
になるよう高さ調整。



高さ調整方法②

杖のグリップを股関節外側
の出っ張りの位置に合
わせる。



高さ調整方法③

杖のグリップを手首の位置に合わせる。



杖歩行 手順パターン 1 (杖でも不安定)



①杖（悪い脚とは反対の手で持つ）を出す



②杖とは反対側の足（悪い方の脚）を出す



③杖側の足（良い方の脚）を出し、反対の足とそろえる

杖歩行 手順パターン 2 (杖で安定)



①杖と反対側の足（悪い方の脚）
を同時に出す

②杖側の足
（良い方の脚）を出す

③杖と反対側の足（悪い方の脚）
を同時に出す

杖歩行 介助方法（T字杖・四点杖 共通）



①介助者は杖とは反対側（脚が悪い側）のやや後方に立ち、腕（上腕）もしくは脇下を支える

②対象者と同側の足を振り出し、左右及び前後の重心移動を合わせて歩く

固定型歩行器 高さ調整 杖と同様



ボタンを押し込んで伸縮し、高さ調整する

杖同様グリップを手首や股関節外側の出っばりに合わせる



グリップを股関節外側の
出っ張りの位置に合わせる



グリップを手首の位置に
合わせる

固定型歩行器の使い方



立ち上がり方法

下段のグリップにつかまり、お尻を持ち上げる。手を片方ずつ上段のグリップに持ち替える。

固定型歩行器での歩き方



- ①歩行器を持ち上げる ②歩行器を前に出す ③良い方の足を出す
④悪い方の足を出して足をそろえる

歩行介助方法 杖での介助方法と同様



介助者は脚が悪い側のやや後方に立ち、腕（上腕）もしくは脇下を支える