

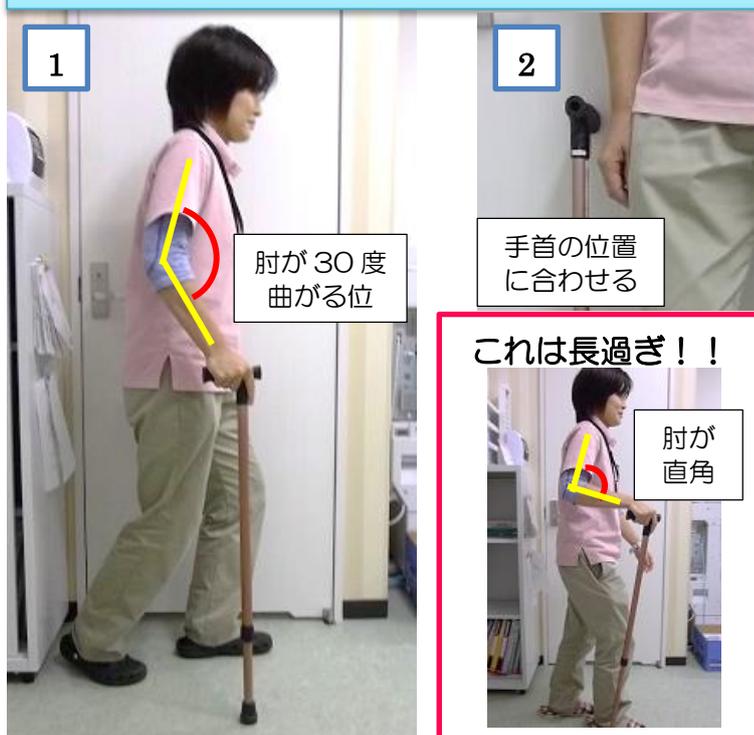
一歩前に進んでみよう ～杖の使い方～

最近ちょっと歩くのが大変。でも、歩きたい！！そんな時に活躍するのが杖です。杖は自分に合った長さに調整することで、とっても歩きやすくなります。

杖の役割とは：①**バランスの補助**：支持面が広がるため安定性が向上します。
②**荷重の軽減・免荷**：杖に体重をかけると反対側の足への負担が軽くなるため、痛みのある方や筋力低下がある方に有効です。



杖の長さの合わせ方の例



杖の持ち方

親指と人差し指は前で握る



柄の長い方が後ろ

杖を持つ手

一般的に痛む足、もしくは筋力低下のある方の足と**反対の手**で握って使用します。

※身体が丸くなっている円背の方や歩行が困難な方は、我々理学療法士や作業療法士にご相談下さい。

退職する職員からの挨拶



菅原巳代治（すがわらみよじ）理学療法士

1年2ヶ月の間、本当にありがとうございました。振り返ると2011年の秋、ボランティアとして山田町へ訪問に向かった時のことが始まりだったように思います。ここでの仕事は、思った以上にやりがいがあり、専門家としての自覚を一層強く持てました。ここで出会えた利用者・家族、関連事業者の皆様方の『笑顔』を忘れず、またお会いしに來たいと思っています。『元気』の源は『出会いと笑顔』です。ではまた『ごきげんよう』