



## T字杖の選び方

今回は「T字杖」についてご紹介したいと思います。T字杖は、歩く際の安定性の向上や、脚への負担軽減を図る目的で使用します。T字杖を利用するにあたって、どのようなT字杖が自分に合っているか選ぶ際の参考にして頂ければと思います。



### 杖の構成

握り

柄

ゴム先

### 杖の選び方

「握り」は、握った時に親指と人差し指の第一関節あたりで重なる太さが、力が入りやすく握りやすい太さです。実際に触れて握りやすい物を選びましょう。



「柄」は、長さが調整できるものや、折りたためるタイプのものがあります。旅行など遠出の時に使う方は、持ち運びに便利な折りたたみの杖が便利です。柄が太い杖は、細い杖に比べ安定感が増します。



たまに使用する方はこちら！

「ゴム先」は滑らない事が一番大事です。ゴム先には、斜めから突いてもしっかり床面をキャッチできるゴム先もあります。



「ゴム先」をチェック！片べりしたゴム先は、滑りやすくなるので交換を！



※ T字杖を使用しても歩行が不安定となる場合は、四点杖や歩行器など他の歩行補助具がありますので、お気軽にご相談ください！



### 退職する職員からの挨拶



天野 賢一

2月末でゆずるを退職し、地元の静岡県に戻ることとなりました。ゆずるでは丸4年間を過ごし、勉強させていただいたことと、皆様にお話しを聞かせていただいたことが私の財産となりました。誠に有難うございました。これからもゆずるを宜しくお願い致します。