

やすらぎの村便り

杖や歩行器の導入を考える目安について

お客様から「どういった時に杖や歩行器を考えればいいのか？」とよく聞かれます。

わかりやすい5つの目安になりそうな項目がありますので、参考に見てみてください。

① 75歳以上である

後期高齢者の対象となる75歳頃から下肢筋力低下やバランス感覚が衰え始めるといわれています。

② 過去1年の間に転倒したことがある

過去1年くらいの間、何も障害物がないところで転んだことが1回でもある。これに該当する70%以上の人に、この先も転倒する危険性があるといわれています。

③ 以前より歩く速度が遅くなった

横断歩道を渡るとき、1

秒間に1mというのが渡り切るのに必要な歩行速度と言われています。途中で青信号が

点滅するようになったら歩く速度が落ちてきている証拠で、以前に比べて足腰が弱っている可能性が高くなっているといわれています。

④ 背中や腰が丸くなった

猫背になっていたり、ひざが曲がつて前かがみの姿勢になって、つま先が上がりにくい場合もつまずきやすくなっています。

⑤ 毎日5種類以上の薬を服用している

毎日5種類以上服薬している人は、服薬していない方に比べて転倒リスクが2倍高くなるというデータもあります。

さて当てはまる項目はありましたか？2〜3個当て

はまる方は一度ご検討されてみてはいかがでしょう？

時折「杖や歩行器を使う

と年寄りに見られるから嫌や」という方もいらっしゃると思いますが、杖や歩行器は転倒リスクを減らすだけでなく、持つことで歩きやすくなり歩行距離が伸びるため、健康づくりに役立ちます。自分らしい生活を継続するために是非とも1つの選択肢として杖・歩行器のご検討をお願い致します。

やすらぎの村
福祉用具 富田林

