

杖や歩行器の合わせ方、選び方

杖の長さ、歩行器の高さの合わせ方

杖を買うときに気になるのがデザインと杖の長さですね。

「どの長さの杖が自分にあっていますか？」といったご質問をよく頂きます。身体に合っていない長さの杖は、肩こりの原因になったり、手首の角度が不自然な場合は手首を痛める場合もあります。

杖には、長さ調節ができるタイプもありますが、自分にはどの長さが合っているのか知ること、杖を買うときの目安にもなります。



また、歩行器の高さの合わせ方もよくご質問を頂くのですが、**杖の長さの合わせ方と歩行器の高さの合わせ方は同じになります。**

簡単に杖・歩行器の長さや高さを計算する方法として、次の計算式が用いられます。

$$\text{計算式} \quad \text{身長} \div 2 + 2 \sim 3 \text{cm}$$

長さ(高さ)目安表

cm

身長	ステッキサイズ	身長	ステッキサイズ	身長	ステッキサイズ
140	72	154	79	168	86
142	73	156	80	170	87
144	74	158	81	172	88
146	75	160	82	174	89
148	76	162	83	176	90
150	77	164	84	178	91
152	78	166	85	180	92

そのほか、次のような高さの合わせ方もあります。

SGマーク基準書では、**杖の先を動側の足先の前方20センチに置き、肘を30～40度(もっとも自然な角度)に曲げた位置**で、杖の長さを決めるように勧められています。

1. 肘を曲げた角度が30度になる長さ



足の小指の外側15cmのところ
に突いたとき、肘関節が約30度の角度
になる長さ

30°

15cm

2. 床面から足の付け根までの長さ



※「足の長さ」とは、大転子（だいてんし）の部分です。大転子とは、大腿骨（だいたいこつ）の外側の出っ張りのことをいいます。

床面～
足の付け根まで

3. 腕を垂直に降ろした時の手首の高さ

※「手首の高さ」とは、とう骨茎状突起、もしくは尺骨茎状突起（しゃっこつけいじょうとっき）の位置です。右図を参考にしてください。



杖の長さ、歩行器の高さの合わせ方

腰が曲がっている方は身長であわせる方がよいでしょう。

手首の高さや腰の高さであわせると、杖が長すぎてしまいます。また、下記の合わせ方もあります。

- 1・無理な伸ばせる範囲で軽く背を伸ばします。
 - 2・腕を下げ、肘を曲げやすいところまで曲げます。
 - 3・その時の手から地面までの長さが良いとされています。
- この長さを基準に、ご本人が疲れず、使いやすいと感じる長さを選んであげてください。
※重度の円背の場合や、歩行に困難がともなう場合は、理学療法士や専門の先生にご相談ください。

