

レッスン 1: はじめに

- 異なるニーズに応じて、歩行杖、3点杖、4点杖、クラッチ、松葉杖、歩行器、歩行車など、さまざまな種類の歩行支援用品があります
- 歩行支援用品の援けが必要となりうるのは、以下のような人です:
 - 脚の筋肉が弱い
 - バランスに乏しい
 - 片脚に全体重をかけられない
 - 立つ、または歩くと痛みがある
- 歩行支援用品が必要となる一般的疾患: 糖尿病、脚の骨折、脳卒中、フレイル (虚弱)、下肢切断、関節炎、ポリオ
- 注意! 歩行支援用品を、体重がその耐荷重を超える人に供与してはなりません

レッスン 2: 選択

- 事前評価は、本人を他の保健サービスに紹介・相談する必要があるかどうか把握するために役立ちます。もし以下のことがあれば、本人を適切なサービスに紹介・相談すべきです: 転倒を恐れているかしばしば転倒する、現存するか治療済みの足部創傷、感覚障害、制御できない糖尿病、視覚や聴覚の困難
- 歩行支援用品の選択は、本人の健康上の問題、能力、居住環境、歩行支援用品を使って何をしたいかに基づきます。[選択早見表](#)は、事前評価からの知見に基づいて最適な歩行支援用品を選択する手引きとして用いることができます
- 本人がすでに歩行支援用品を持っていたら、それがまだ本人のニーズを満たしているか、さらに調整や修理が必要か確認しなさい。
- 事前評価や選択の過程に、本人や家族の参画を得ることは重要です。決定は本人と (適切ならば家族も) 一緒に下すべきです

レッスン 3: 適合

- 歩行支援用品のフィッティング前に、本人には手すり、テーブルまたは頑丈な椅子を支えとして、その横に立ってもらいます。以下の状態になっていることが必要です:
 - ✓ 両肩がリラックスしている
 - ✓ 両腕を身体の脇に下ろし、ひじが軽く曲がっている

✓ 靴を履いている

- あらゆる種類の歩行支援用品について、ハンドグリップ高は本人の手首の高さに揃えなさい
- 歩行杖は本人の身体の強い側（健側）で用いなければなりません
- クラッチは、前腕のカフがひじより指幅 2 本分低くなるようにフィッティングしなさい
- 松葉杖は、脇パッド上端が本人の腋の下より指幅 3 本分低くなるようにフィッティングしなさい
- 歩行器や歩行車は、本人の両腕の間が快適な幅だけ空くようにフィッティングしなさい

レッスン 4: 使用

- 足をケガや創傷の発生・悪化から保護し、転倒の危険を減らすため、適切な靴を履くよう本人に奨めなさい
- 足に感覚障害がある人は、片脚での移動を避け、適切な靴を履き、毎日足を点検しなければなりません
- 歩行支援用品を使って立ち上がる:
 - 両足を膝の下に置きます
 - 椅子/ベッドの端に移動して前に屈みます
 - 松葉杖・クラッチや杖を 2 本使っていたら、身体の弱い側（患側）に持ちます
 - 空いた手で、椅子/ベッドを押し下げようようにして立ち上がります
- 歩行支援用品を使って座る:
 - 椅子/ベッドの前に、脚の後ろ側が触れている状態で立ちます
 - 歩行車を使っている場合は、ブレーキをかけます
 - 松葉杖・クラッチや杖を 2 本使っていたら、身体の弱い側（患側）に持ちます
 - 空いた手を後ろに伸ばして椅子/ベッドをつかみ、ゆっくりと座ります
- 歩行支援用品を使って歩く:
 - 歩行支援用品を身体の前に置いて支えます
 - 身体の弱い側（患側）（か一本のみ）の脚を踏み出します
 - 身体の強い側（健側）の脚を踏み出します
 - 歩行杖を 1 本用いる場合は、身体の強い側（健側）に持ちます
 - 歩行車を使っていたら、歩く前にブレーキがかかっていないことを確認します
- 松葉杖、クラッチ、歩行杖を用いて階段を昇る:
 - まず、身体の強い側（健側）（か一本のみ）の脚で踏み上がります
 - 次に、歩行支援用品と身体の弱い側（患側）の脚で同時に踏み上がります
- 松葉杖、クラッチ、歩行杖を用いて階段を降りる:
 - 歩行支援用品を踏み面に当て、身体の弱い側（患側）（か一本のみ）の脚で踏み降ります
 - 次に、身体の強い側（健側）の脚で踏み降ります
- 歩行器や歩行車は階段で用いてはならず、段差 1 段の昇降のみに用います
- 先端ゴムは定期的に点検し、摩耗していたら交換します

レッスン 5: フォローアップ

- フォローアップの目的は、以下を見出すことです:
 - 歩行支援用品が、現在も本人のニーズを満たしているか
 - 歩行支援用品に、修理や交換が必要か
 - 歩行支援用品が、現在もうまく適合しているか、あるいは調整が必要か
 - 本人に、歩行支援用品の安全かつ正しい使い方について、さらに教習が必要か
 - 本人を、他のサービスに紹介・相談する必要があるか
 - いつ次回のフォローアップを行なうべきか
- 以下を含む歩行支援用品の状態を確認しなさい:
 - 先端ゴム
 - ハンドグリップ
 - 脇パッド
 - 歩行車のブレーキ（きつすぎたり、ゆるすぎたりしていないか）
 - 金属または木製のシャフト
 - ネジやボルト
- 以下の場合、歩行支援用品を交換しなさい:
 - シャフトにひび割れや破損がある
 - 歩行支援用品の取り外し可能なパーツのすべて、もしくは大部分に交換が必要
- 以下のような軽微な損傷の場合は、歩行支援用品を修理しなさい:
 - ブレーキやネジの締め付け
 - 摩耗した脇パッドや先端ゴムを交換する
- フォローアップの活動には、以下のようなものがあります:
 - 事前評価のあと、新しい歩行支援用品を本人に供与する（事前評価フォームは、あなたと本人が最適な歩行支援用品を選択するうえで役立つでしょう）
 - 本人もしくは介助者にさらなる教習を提供する
 - 次回フォローアップの面接予約を入れる
 - 本人に新たな健康問題があれば、他のサービスに紹介・相談する