

杖と手すりについて

理学療法士 村上里美

内容

1. 歩行補助具の目的
2. 種類・適応・金額
3. 歩行補助具の制度
4. 杖の高さの合わせ方
5. より使いやすくするためのアイテム紹介
6. 手すりの取り付け場所・選び方
7. 住宅改修費支給制度
8. まとめ

1. 歩行補助具の目的

- 歩行補助具とは
杖や松葉杖、歩行器など移動する際に身体とともに移動する道具のことである。
- なぜ使用するのか
『歩く手助けをする道具』
だからこそ、自分にあったのを使いましょう。

2. 種類・適応・金額

- T字杖: 3500円～
- 四点杖: 6000～12000円
- サイドケイン: 14300円



軽い歩行障害
屋内外共に使用



立位が不安定な方
屋内用



歩行練習開始直
後の方

歩行器
金額: 15000～25000円



軽～中等度の歩行障害
立位バランスが不安定な方

シルバーカー
金額: 30000～68000円



パーキングブレーキが付き、座って休憩が可能
屋外歩行用

3. 歩行補助具の制度

- 介護保険の認定を受けている方
- 月額レンタル料の1割負担で利用可能
- レンタル可能な歩行補助具

- 歩行器 → レンタル料 ¥4000 負担額 ¥400
- 松葉杖、四点杖などの多点杖
→ レンタル料 ¥1000～1500
負担額 ¥100～150
- シルバーカー → レンタル料 ¥4000
負担額 ¥400

- 行政介護保険窓口、地域包括支援センター、ケアマネージャーにお問い合わせください。

介護保険対象外の方

- 身体障害者手帳の交付を受けた方。
- 自己負担額は、原則的に1割負担。
- **注意点** ご家族の課税状況などにより、上限がある。
- 申請前に購入された方は補助の対象にはならない。
- 介護保険被保険者は介護保険制度が優先される。
- 詳しくは、市町村の役所へお問い合わせください。

4.杖の高さの合わせ方

- ① 立った姿勢で杖を握る
- ② 杖の先を足のつま先から15cm前方、15cm外側につく
- ③ 肘が少し曲がる程度

足の付け根の高さに合わせる

5.より使いやすくするための アイテム紹介

- 杖留め:杖が倒れないでテーブルや椅子に置ける。
- ゴムチップ:ゴムが減ってくると、滑りやすくなるので、減ってきたら交換しましょう。
- アイスピック:雪道でも杖が滑らないようにする道具です。
- 滑り止めグリップバンド:グリップ部分を滑り難くする。

6.手すりの取り付け場所・選び方

- 平らな床を歩く・移動する→横手すり
例)廊下、階段、スロープなど
- 段差昇降、立ち上がる・座る→縦手すり
例)段差、上がり框など
- 両方が合わさったもの→L字手すり
例)トイレ、容室内、入出槽など
- 高さ:床から60~85cmの範囲が基準
- 人それぞれの動作方法があるので、それに合わせて手すりを選択・設置する必要があります。

7.住宅改修費支給制度

- 介護保険認定を受けている方は、20万円を上限として1割の自己負担となる。
- 介護保険の適応となる住宅改修
 - ・手すりの取り付け
 - ・床段差の解消
 - ・床材の変更
 - ・引き戸などへの扉の取替
 - ・洋式便座等への便座の取替
- 行政介護保険窓口、地域包括支援センター、ケアマネージャーにお問い合わせください。

介護保険対象外の方

- 身体障害者手帳を交付されている3級以上の方
- 身体障害者手帳を交付されている方は、20万円を上限とし、1割自己負担となる。
- 適応となる住宅改修
 - ・手すりの取り付け
 - ・引き戸などへの扉の取替
 - ・床段差の解消
 - ・床材の変更
 - ・洋式便座等への便座の取替
- 詳しくは、市町村の役所へお問い合わせください。

8.まとめ

- 歩行補助具には、一人一人のバランスや歩行状態、体型、合併症(例:変形性膝関節症)などで選択する物が異なってくる。
- 手すりは、どのように動くかで位置や種類が異なる。普段の動作を自分がどのように行っているか注意してみましょう。
- 試してみたい歩行補助具や「こんな物なものない?」といったご相談は、理学療法士や作業療法士にご相談ください。