

今さら聞けない! 歩行器?

「健康づくりは歩く習慣づくりから」と言われるように、歩くことはとても大切なことです。しかし、思うように歩けない方も多くいらっしゃいます。そんな方を支えてくれるシルバーカーや、歩行のリハビリにもよく使われる歩行器は、歩く力を維持・強化するのにとても有効です。今回はシルバーカーや歩行器を選ぶときのポイントをご紹介します。

●手軽に使えるシルバーカー

「足元が弱くなり、杖だけでは不安定で怖い」という人にオススメなのがシルバーカー。カゴ付きやバッグ付き、休憩用のいす付きなど、さまざまな種類が揃っているのがシルバーカーの特徴で、買い物の荷物を重く感じるようになったり、長い距離を歩くと疲れを感じて休みたくなる人に最適です。逆に、次のような方はシルバーカーの利用は危険を伴うので、オススメできません。

- ・マヒや怪我などで片手が不自由
- ・手や指に不自由があり、ハンドルやブレーキの操作がうまくできない
- ・歩くときに後ろに傾きがち
- ・脚の力や身体のバランスが悪く、ゆっくり腰掛けられない



移動をサポートする介護用品は要介護者の歩く力に合ったものを選ぶのが基本。少しの支えがあったら歩ける方は歩行補助杖、ほとんど歩けない方は車いすの利用をオススメします。

身体に合ったシルバーカーを選ぶときのポイントは下図の通り。

ハンドルの高さは、肘を45度程度に曲げたぐらい。



無理のない姿勢でブレーキを操作できる。

歩くときに後輪やフレームにつま先が当たらない。

●歩行補助やリハビリに役立つ歩行器

シルバーカーが基本的に室外で使うものだとすると、主に室内で使用するのが歩行器。歩行補助としてはもちろん、病院や自宅での歩行リハビリのためにもよく活用されています。在宅において使用する場合は敷居の段差の解消、回転スペースも必要です。

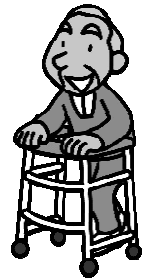
歩行器は、主に次の3種類に分けられます。

・キャスター付き歩行器
⇒平らな床面を少しずつ押して進むように使います。

・固定式歩行器⇒歩行器全体を持ち上げて歩幅の分だけ前に移動させ、次に歩行器に身体を預けるようにして片足ずつ前に進むように使います。

・交互式歩行器⇒歩行器の脚の部分を左右交互に持ち上げて前に移動させ、それに合わせて片足ずつ前に進むように使います。

歩行器が絶えず床面に付いているため、足元が不安定な方でも安心です。



●介護保険を賢く使おう

シルバーカーや歩行器は、介護保険の「福祉用具貸与」の対象となっています。要支援1以上の方は1割負担でレンタルできるので、地域包括支援センターや担当のケアマネジャーに相談しましょう。ただしシルバーカーについて「福祉用具貸与」の対象となるのは、利用者の身体が4つの車輪で囲まれた内側に入るタイプのもので、注意が必要です。



歩行車

歩行器