

## 身近な歩行器〜身体に合っていますか〜

高齢になると、障がいや足腰の衰えなどで自力で「歩く」ことが困難になる場合があります。「歩く」ことは、筋力を維持したり、寝たきりを予防したり、また活動範囲が広がることで心身の健康状態の維持につながるなど、非常に重要な意味があります。

### 歩行器を選ぶときのチェックポイント

「歩行器」には、足にキャスターが付いているもの、左右を交互に動かせるものなど、さまざまな種類があります。使う方の体力や身体機能、使う場所などを考慮し、用途に適したものを選ぶことが大切です。

### 歩行器の種類

型	特徴	対象者
シルバーカー	鞆付きが多く、荷物を持ち運ぶことができる。コンパクトで柄も豊富。	歩行姿勢の保持が可能な方、自立歩行が可能なた、歩行に不安を感じ始めた方、主に屋外用
キャスター付き歩行器	スムーズに移動しやすく、小回りがききやすい。	下半身の筋力が低下している方、歩行に安定感がほしい方、腕力の弱い方でも使用しやすい
馬てい型歩行器	肘を乗せて歩行が可能で安定感が高い(屋内用)。	ハンドル型では安定感が保てない方、ふらつきやすい方
固定型/交互型歩行器	リハビリに用いられることも多く歩行練習に適している(屋内用)。	下肢筋力の低下や痛みがある方、杖では不安定な方、片足に痛みがある方、姿勢バランスがとりにくい方

### 合っていない歩行器に潜む危険

身体の状態や歩行状況に合っていない歩行器を使用することは、非常に危険です。全国では歩行器使用中の事故が多発しています。

例えば、屋内で使用している歩行器は、屋外での使用には適していないものもあります。環境に合った歩行器が必要になります。

### 次のような使用法は危険!!

- ★歩行器と体が離れたまま歩いている
- ★歩行速度の加減ができないが、ブレーキのない歩行器を使用している
- ★座面がない歩行器だが、座れそうなどころに座っている
- ★小回りがきかないが無理やり持ち上げたりして使用している



歩行器の選び方や使い方を間違えると、転倒や身体への負担も懸念されます

ので、使用者だけでなく介護者やご家族も正しい選び方、使い方を知っておくと良いですね。

県民せいきょうでは福祉用具の販売からレンタルまでさまざまな商品をご用意しておりますので、いつでもお気軽にご相談ください。身体に合った歩行器を使用して安全に歩行し、快適な生活を送りたいよう。

お気軽にお問い合わせください



嶺南  
エリア担当  
芝



丹南  
エリア担当  
吉田



福井・坂井・奥越  
エリア担当  
森川

福祉用具レンタル・販売事業所

お問い合わせ先

〈コールセンター〉

☎0120-016-165

(受付時間は19ページをご覧ください)



生協の福祉用具  
カタログ

## 丹南きらめき ~地域と共に~

丹南きらめきでは、ご利用者のみなさんが地域の方々と一緒に畑で作業をしたり、ハーツやコープの宅配を利用した「買い物リハビリ」を行ったりと新しい取り組みを始めています。また、地域住民や企業向けに、各地域で認知症サポーター養成講座の無料開催や認知症カフェ、貯筋運動教室を開催しています。7月からは、コメダ珈琲 武生店とコラボし、店内の一角をお借りして認知症カフェ「夢カフェ」を開催しています。参加者のみなさんからは「お話ができて、毎回楽しいわ」「このモーニングが美味しい」との声をいただいています。

興味のある方は、いつでもお気軽にご相談、ご見学ください。

お問い合わせ先

丹南きらめき 〒915-0801 越前市家久町49字(武生商業高校付近)  
TEL.0778-22-5001

### 認知症カフェ

- 時 毎月 第3木曜日 10:00~12:00
- 所 コメダ珈琲 武生店

### 貯筋運動教室

- 時 毎月 第2水曜日 14:00~15:30
- 所 ハーツたけふ
- 時 毎月 第4木曜日 14:00~15:30
- 所 北日野公民館

### 認知症サポーター養成講座

開催希望がありましたらご連絡ください。