

リハビリ通信 vol.6

ここでは花水木リハビリでの何気ない風景や出来事をお伝えしています。
花水木のリハビリを身近に感じてもらえたら嬉しいです。

転ばぬ先の歩行補助具

歩行を補助する用具には、杖や歩行器、車椅子等があります。「使ったら歩けなくなってしまうのでは？」という話をよく聞きます。「杖や歩行器を使うようになると足が弱くなる、車椅子を併用するようになると立てなくなる。」と色々心配されているようです。しかし、適切な歩行補助具を利用する事は、長く歩くため、しっかり立てるための第一歩です。

歩けなくなるのは、転倒による骨折や病気が主な原因です。ですから、転倒につながりやすい「精一杯」な状態での歩行はおすすめ出来ません。またそのような歩き方では十分な運動量を確保しづらい上に、膝や腰の痛みにつながることも多いようです。

必要な距離を実用的な時間で安全に歩けることを第一とし、杖や歩行器、車椅子を上手に活用しましょう。安心できる環境で思い切り歩いて運動量を十分に確保する事が、健康にとっての貯金となるでしょう。

