

『転ばぬ先の杖』って？

T字杖の正しい使い方を確認しよう！！

杖は痛い足と**反対側の手で持つ**ことで杖と足をついたときに安定し

けいげん てんとう
痛みの軽減と転倒の予防につながります



<長さの目安>

身長 ÷ 2 + 3 (cm) または

まっすぐ立った時につま先から**15cm前方**

外側、肘が30° 曲がっている位置



<にぎり方>

人さし指と中指の間に

杖を通します

*おおよその目安になります

円背姿勢や歩行困難な方はスタッフにご相談ください！



のかおい整形外科

| 診療時間 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 | 日祝 |
|-------------|----------|---|---|---|---|---|-------------|
| 9:00~12:00 | ● | ● | - | ● | ● | | - |
| 15:00~18:00 | ● | ● | - | ● | ● | ▲ | - |
| 休診日 | 水曜、日曜、祝日 | | | | | | ▲9:00~13:00 |

のかおい整形外科

検索

☎ 0296-21-5880

運動に興味がある、慢性的に痛みがとれない
などあれば、当院にお問い合わせください。

ホームページもあります!!