



Walking Stick 商品マニュアル

サイズ調整方法・持ち方・歩き方・お手入れ方法

【いつまでも自分の脚で歩いて健康に】



2021 年 3 月初版

フジホーム株式会社

1) 適正な長さを決めるポイント

- ・ステッキの長さを決めるポイントは右図のように、ステッキの先端をつま先から約 20cm 前方に置いて、ひじを 140～150 度に曲げた時が最適な高さになります。
- ・また他の方法としては、腕を垂直に降ろして、手首の突起している部分の骨の位置に、グリップがくるように調整してください。

<ステッキの適正な長さ早見表（目安）>

身長	長さ	身長	長さ
142cm	74cm	164cm	85cm
146cm	76cm	168cm	87cm
150cm	78cm	172cm	89cm
154cm	80cm	176cm	91cm
160cm	83cm	180cm	93cm



ステッキの長さ調節

ステッキの先をつま先から20cm前方に置いて、ひじを140～150度に曲げた時が最適な高さです。

ステッキの長さの目安

(身長÷2)+3cm

端数は切り上げ

【例】

身長が160cmなら、83cmとなります。



- ・長さの目安としては「(身長÷2) + 3cm : 小数点切上」ですので、身長が 160cm ならば 83cm となります。
- ・クラッチ杖も基本的には同じですが、グリップ位置が高すぎると歩行する際に姿勢が悪くなり、手首や肩及び肘に負担が掛かる場合があるので注意してください。
- ・多点杖（四点杖）も同じですが室内で靴を履かないで使用する場合は「身長÷2」が目安です。

【長さ調整の方法】

- ・伸縮タイプと折畳タイプ及び四点杖については長さの調整ができます。
- ・長さ調整範囲は商品によって異なりますのでご注意ください。
- ・長さ調整方法は下記手順でおこなってください。

①固定金具を左に 2～3 回廻して緩めます。

※注意点-1

- ・緩めすぎて固定金具が外れないようにしてください。
- ・固定金具が外れた場合、固定金具内に入っている「C（シー）リング（樹脂製）」が外れる事があります。
- ・外れた場合は「こんな時どうしますか？（Q&A 集）」を参照してください。

※注意点-2

- ・長さ調整する場合は必ず固定金具を緩めてから行ってください。（但し、緩め過ぎには注意してください。※注意点-1 参照）
- ・固定金具を緩めないで長さ調整を無理やりすると、「C（シー）リング」がシャフトの中に入って取れないことがありますので注意してください。

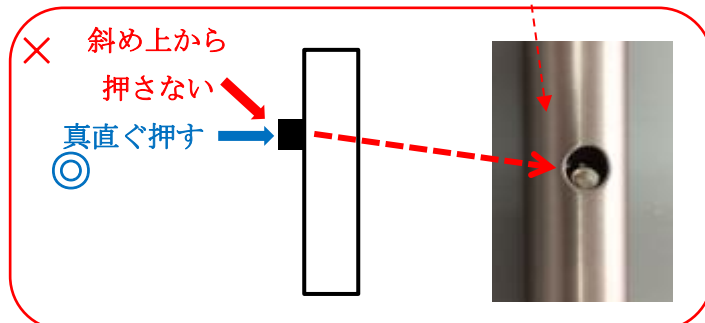


②調整ボタン（ストッパー）を指で押し込みながら下部シャフトを上下に移動して、長さを決定したい調整穴から調整ボタンが飛出するようにします。

※注意点：下部シャフトが上部シャフトから抜けないようにしてください。また、調整ボタンが指で押し込めない場合は、布をあててコイン等で押込んでください。調整ボタンが調整穴から確実に飛出ていることを確認してください。



調整ボタンを斜め上から押すと、シャフト内部に入り込んでしまう事があるので、必ず真直ぐに押してください。（調整ボタンが入り込んで出てこない場合は Q&A を参照ください。）



③長さが決定したら、固定金具を右に回して確実に固定してください。



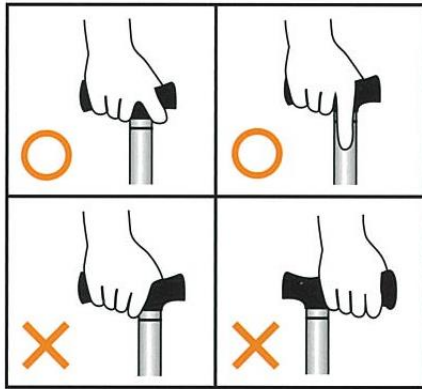
2) ステッキの持ち手について

- ・ステッキは通常、患側の脚とは反対の健側の手で持つのが基本です。
（患側：麻痺や筋力低下のある側。健側：麻痺や筋力低下のない側。）
- ・また、身体のバランスを保つためにステッキを使用する場合、又は、患側・健側の区別が無い場合は「筋力の強い側（効き脚側）」の手に持ちます。
- ・理由は、条件が良い側の手に持つ事で、反対側の弱い側の脚に掛る体重を減らし、バランスが崩れる事を防止するためです。

3) ステッキの持ち方について

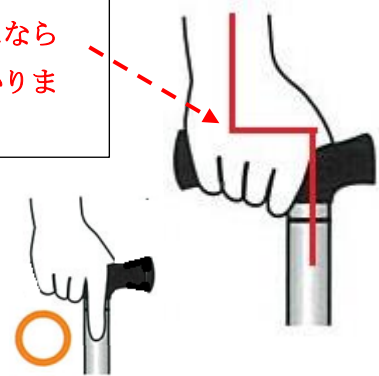
- ・グリップを握るときは、下図のように、人差し指と中指の間にステッキのシャフトを挟むようにして握るか、人差し指をシャフトに沿わせて伸ばすように握ります。
- ・上記のような正しい持ち方ですと、腕とステッキが一体化され、慣れてくると腕の一部のように扱えます。
- ・下図の間違った持ち方ですと、ステッキのシャフト部分に上手く体重が乗らず、手首に負担が掛るうえに、ちょっとしたことで転倒しやすくなります。

ステッキの正しい持ち方



正しい持ち方をしないと手首とステッキが一直線にならず、手首に負担が掛かります。

但し、右図のように腕とシャフトが直線になるように逆手で持つ事は可能です。



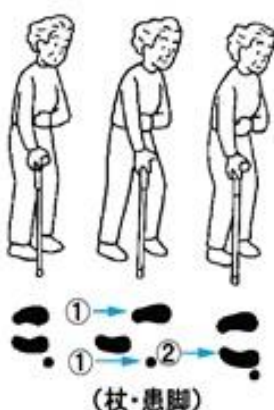
- ・近時では順手又は逆手のどちらでも握ることが出来るグリップ形状もあります。
- ・クラッチ杖の場合は、グリップとカフ部に荷重が分散するため、松葉杖より手首や掌への負担が軽減できます。

4) 歩き方について

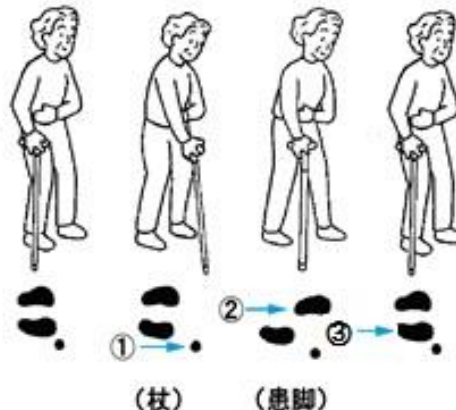
①棒状杖（一本杖）、多点杖又はクラッチ杖「平地の場合」

- ・平地の場合は早く動ける「2点動作歩行」と安定感のある「3点動作歩行」がありますが、初めて使う方は「3点動作歩行」がおすすめです。
- ・また、慣れてきて歩くスピードを上げたい場合はリズム良く歩行できる「2点動作歩行」がおすすめです。

2点動作歩行(2点1点歩行)

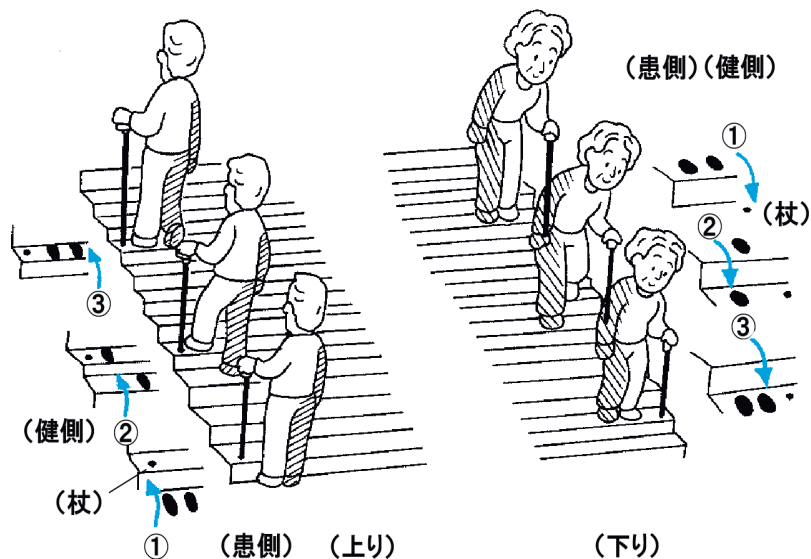


3点動作歩行(常時2点歩行)



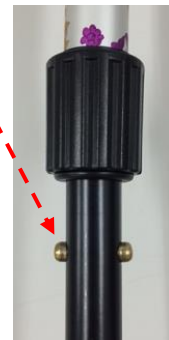
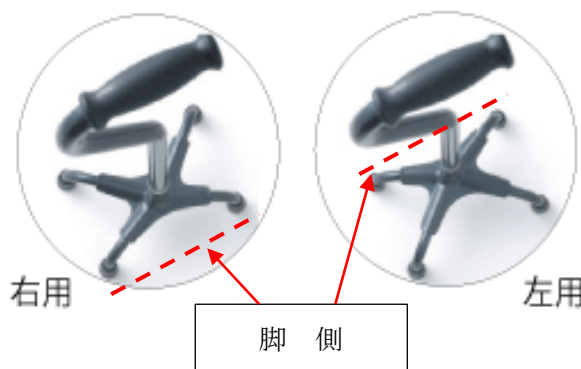
②棒状杖（一本杖）、多点杖又はクラッチ杖「階段の場合」

- ・階段等の段差がある場合は、上る時は「①杖→②健側の脚→③患側の脚」の順番に、下りる時は「①杖→②患側の脚→③健側の脚」の順番に出します。
- ・これは、上る時も下りる時も「健側の脚に力を入れて踏ん張るため」です。



③多脚杖（四脚）「平地の場合」⇒平地のみ使用可能

- ・多脚杖の利点はすべての杖先が床に接したとき、非常に安定感があることです。
- ・しかし、多脚杖は構造上平坦な床で使用するのが前提ですので、凸凹がある場所や階段及び坂道や段差では、全ての杖先が接しない（1点又は2点接地）ので不安定になり、転倒する危険性がありますので絶対に避けてください。
- ・歩行する場合は、杖を真上から真直ぐに降ろすようして使用してください。
- ・凸凹がある場所や階段、坂道及び段差で杖を使用したい場合は、杖先が可動する多脚杖「かるがも4ポイントステッキ（360度可動）」をお薦めします。
- ・杖先が広い多脚杖は、歩行する際に脚に杖先が当たらないような構造になっていますので、右用と左用があります。
- ・長さ調整が出来るタイプは、調整ボタンが前後2つ付いているので、持ち手を180度回転する事により右用と左用に変更する事ができます。



5) 先ゴムの重要性と定期的な交換

①先ゴムの重要性

- ・ステッキの先端にある先ゴムは、常に床面に接しており、歩行を補助する目的としては重要になります。
- ・特に雨の日などの路面が濡れて滑りやすい場合や、マンホールや排水口など接地面の状況は色々と変化しますので注意が必要です。
- ・近時では、濡れた路面や滑りやすい側溝やマンホールなどの接地面に対して「滑りにくい先ゴム」もあります。
- ・また、階段や坂道などでは、斜め方向にステッキを突く場合が多いため、先ゴムの形状や素材は特に重要になります。
- ・特に、体重を預けながら使用するクラッチ杖は、棒状杖より接地面に荷重が掛かるため、雨の日などは滑りやすい状況になるので特に注意が必要です。

②定期的な交換

- ・ステッキの先ゴムは使っていくうちに摩耗してすり減っていきます。
- ・基本的にステッキは斜めに同じ方向で付くので、先ゴムの片側だけが減るケースが多いです。
- ・すり減った先ゴムは、雨の日など路面が濡れている場合は特に滑りやすくなりますので、転倒の危険性が高まるため非常に危険です
- ・また、すり減った状態で使い続けると、先ゴムに穴が開いて、ステッキ本体（下部シャフト）も破損する恐れがあります。
- ・先ゴムは消耗品ですので定期的な交換（使用頻度や舗装道路か砂利道かで、多少の差異はありますが、毎日使用している人で2～3か月で交換が目安）を必ず実施してください。
- ・尚、先ゴムは使用しているステッキの下部シャフトの太さ（一般的には16mm～19mm）によって様々あります。
- ・また、メーカーが違えば先ゴムが合わない場合がありますので注意が必要です。

【交換方法】



下部シャフトから先ゴムを引抜きます。
硬くて抜けない場合はカッター等で切ってください。



新しい先ゴムを、下部シャフトに確実に差し込んでください。
差し込んだ後、グリップ上部から押込んで確実に入っていることを確認してください。

6) ご使用前の確認事項

- ・ご使用前には必ず各部の点検をしてください。万一、本体のキズ、先ゴムの異常（すり減った状態）などを見つけた場合は、ご使用をおやめください。
- ・サイズ調整が出来る仕様の場合は、サイズ調整ボタンが穴から確実に飛出していることを確認してからご使用ください。
- ・先ゴムがすり減っていたり破れている場合は、速やかに新しい先ゴムと交換してからご使用ください。
- ・先ゴムを取り換えた際には、シャフトの先端が完全に先ゴムの中に入っていることを確認してください。

7) お手入れ方法と保管方法

- ・使用後は屋外に放置しないで必ず屋内にて高温・多湿を避けた場所で保管をお願いします。
- ・雨の日などでステッキが濡れた場合は、必ず柔らかい布で水分を拭き取って、シャフト内部を乾燥させてから保管してください。そのまま放置すると内側が錆びやすくなり劣化の危険性がありますのでご注意ください。
- ・特に折畳タイプの場合は、寒冷地などの低温の場所で保管すると、折畳んだ状態から直ぐにゴムロープの弾性が回復しないことがありますのでご注意ください。
- ・また、折畳タイプを保管する場合は「折畳まないで伸ばした状態で保管」してください。
- ・折畳んだ状態で保管しますと、3カ所の折畳み部分のゴムロープが伸びきってしまい、使用時に組み立てが出来ない場合がありますので、ご自宅に戻った際や、しばらく使用しない場合は伸ばした状態にしてください。

8) 修理対応

- ・一般的な棒状杖（一本杖）の場合はSG（製品安全基準）にて品質を確認しているため、先ゴム及び折畳用ゴム以外の部品が交換できません。
- ・一部、修理用交換部品を用意している機種もありますので、都度お問合せください。

【商品に関するお問合せ先】

フジホーム株式会社

東京都中央区新川 2-12-15 ヒューリック八丁堀ビル 7 階

TEL:03-3523-1631 FAX:03-3523-1632