



# Walking Stick 商品マニュアル

## ステッキを選ぶポイント

【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、商品を選ぶ際のポイント

### 1) ステッキの効用と使い始めについて

- ・ステッキを使用するパターンは男女によって異なりますが、男性は「脳卒中や心筋梗塞になり急激に要介護になりステッキを使用するケース」が多く、女性は「骨粗鬆症（こつそしょうしょう）で足腰が徐々に弱っていきステッキを使用するケース」が多いと言われております。
- ・ステッキは一般的に 75 歳（後期高齢者）を超えたあたりから使い始めると言われていますが、これは、心身が弱っていき必要に迫られて使うケースが殆どであります。
- ・一般的に杖と言うと「年寄りに見られるから嫌だ！」「杖に頼ると体が弱る！」等のイメージが強く、脚やヒザが痛いのに無理して歩くと負担が掛り、更に悪くなる事により歩けなくなるケースもあります。
- ・市場で販売されている主なステッキは「普通に歩ける方のための杖なので、杖なしで歩けない方は使用しないでください」と位置付けられています。自分の脚で歩けなくなる前に、早い時期から使用する事をお奨めします。
- ・そこで、自分の力で歩けなくなる前からステッキを使うことによって、身体への負担を軽減してより長い時間自分の脚で歩く事により、健康的な生活をおくれるようにする事が重要です。
- ・また、歩く事により脚力が回復したと言う事例もありますし、ステッキを使って歩く事により外出行動が促進されて引こもり防止につながり認知症防止にもなります。

### 2) どんなステッキを選んだら良いのか？

- ・ステッキはご自身の身体の具合や使用状況等によって、最適なステッキの種類をお選びいただく事が必要で、その中でもグリップの形状や素材も色々な種類がありますので、ご自分に合ったステッキを選ぶ事が重要です。
- ・更に、ステッキの色やデザインも豊富なので、ファッションや気分に合わせてお選びいただく事もできます。

①身体状況：ステッキを購入される方の理由は大きく 3 つです。

#### A: 身体に痛みがあって歩くのが辛い

- ・腰やひざの痛みや神経の痛み、また関節の痛み等、歩き続けていると痛みが増えてきて歩くのが辛くなる方です。
- ・この方々は、痛みを軽減するため痛い箇所に負担が掛らないように、ステッキにある程度体重を掛けながら歩く事が必要です。
- ・その場合に重要なポイントは「強度的に大丈夫か？」「グリップで掌が痛くならないのか？」「先ゴムは滑りにくいのか？」「衝撃吸収機能は必要か？」です。



#### B: バランス感覚の低下によりふらつく

- ・薬の飲用や病気・疾患及び神経の反応速度低下により歩く際にふらつき、常に何かにつかまっていないと真直ぐに歩行する事が困難な方です。
- ・この方々は、平衡感覚を保つためにバランスを取りながらステッキを利用して歩く事が必要です。
- ・その場合に重要なポイントは「身体から少し離れた場所（斜め突き）でも使用できるのか？」「重量は重くないのか？」です。
- ・また、バランスを取るために両手で使用して歩いた方が楽な方もいます。
- ・その他、主に室内で使用する四脚杖の場合は、ステッキ自身を上を持ち上げながら歩くので、腕の力がある程度あるのかも重要なポイントになります。



## C:常に何かに捉まっていないと安定した歩行が出来ない

- ・ 頸椎損傷や神経疾患脚または足腰の怪我によって常に何かに捉まっていないと歩行する事が出来ない場合、または、脚や腰の痛みが酷く、ステッキに相当体重を掛けないと歩く事が出来ない場合は、歩行器や松葉杖やクラッチ杖を使用しなければ自立歩行が出来ません。
- ・ この方々は、自分の体重をある程度（場合によっては体重の 1/2）支えながら歩行するための歩行補助具が必要になります。
- ・ ただ、体重を支えるために掌又は手首にある程度の荷重が掛かるため注意が必要なので、クラッチ杖は腕と掌に荷重が分散するのでとても便利です。
- ・ また、クラッチ杖使用時に、グリップに荷重が掛かり、掌が痛くなる場合や、腕にカフ部が擦れて痛くなる場合は、クラッチ杖専用のソフトカバーもありますので便利です。
- ・ 松葉杖は脇の下に荷重を掛けると、脇の下の神経やリンパ腺に損傷が発生する可能性がありますので絶対にお避け下さい。
- ・ また、一般的な棒状杖を 2 本使用して、クラッチ杖や松葉杖同様に体重を掛けながら歩行する事は大変危険ですので絶対に避けてください。



## ②歩行状況

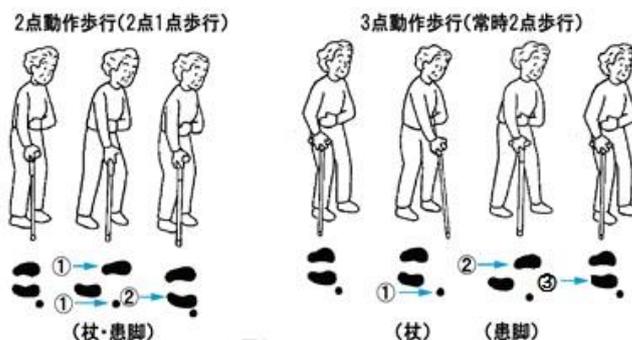
- ・ 使用する方の歩行する際の歩き方の確認も必要です。

### A:通常に歩くことが出来る方

- ・ 痛みやバランス感覚の低下でステッキを使用しなければならないのですが、歩く動作は通常通り可能な方です。
- ・ この方は、ステッキを第三の脚としてテンポ良く歩く事が出来るので、軽過ぎず、ある程度重量のあるステッキを振り子のように使用して歩く事でスムーズな歩行動作が可能です。
- ・ お奨めの歩行動作は「2点動作歩行」になります。

### B:すり脚で歩く方

- ・ この方は、一歩一歩ゆっくりと歩く事が必要なので、ステッキを上を持ち上げてから降ろした後に歩く動作になるため、軽いステッキがお奨めです。
- ・ お奨めの歩行動作は「3点動作歩行」になります。



### C:片脚を軸に回転させながら歩く方

- ・ 片麻痺等による疾患により、片脚を軸に回転しながら歩く方は、ステッキも回転させながら使用するため、先ゴムが通常の何倍も擦り減ってしまいます。
- ・ この方には、杖先が可動式で回転する事により、先ゴムへの負担を減らすことが出来るステッキがお奨めです。(かるがも 4 ポイント)



### ③性別及び身体のサイズ

- ・ステッキは明確には区分されていませんが、ある程度の目安として男性用と女性用に分かれます。

#### A:男性用（身長が高く、体格が大きい方）

- ・一般的に男性は背が高く体格も大きく掌も大きいので、その体型や大きさに合ったステッキが必要です。
- ・一般的なアルミ素材のステッキはシャフトが太い仕様（22mm+19mm）と細い仕様（19mm+16mm）がありますが、より安心感のある太い仕様（22mm+19mm）がお奨めです。
- ・また、掌も大きいためしっかり握る事が出来るグリップがお奨めです。



#### B:女性用（身長が低く、体格が小さい方）

- ・一般的に女性は背が低く体格も小さく掌も小さいので、その体系や大きさに合ったステッキが必要です。
- ・一般的なアルミ素材のステッキはシャフトが太い仕様（22mm+19mm）と細い仕様（19mm+16mm）がありますが、よりスマートに見える仕様（19mm+16mm）がお奨めです。
- ・また、掌も小さいため滑りにくくフィット感のある柔らかめのグリップがお奨めです。



### ④使用する場所

- ・ステッキを使用する場所によってお奨めする種類が異なります。

#### A:屋外で使用

- ・屋外で使用する場合は、坂道や砂利道や階段など平面で無い場所が多いため、一般的には棒状杖（一本杖）を使用します。
- ・また、棒状杖の先端が可動する仕様や、接地面積が広い先ゴムもありますので、使用する方の状況によってお選びください。
- ・尚、杖先が可動しない四脚杖については、平坦な場所を使用する仕様のため、凸凹の多い路面の屋外で使用する事は避けた方が良いですので、杖先が可動する四点杖をお薦めします。
- ・また、常にステッキに体重を預けながら歩行しなければならない場合は、しっかりした四脚杖、もしくは松葉杖やクラッチ杖をお薦めします。



#### B:屋内で使用

- ・屋内で使用する場合は平坦な場所が多く、ステッキ自身が自立する事が出来るため一般的には四脚杖（多脚杖）を多く使用します。
- ・ただ、棒状杖とは使い方や歩き方が異なるので、使用する際には使い方の説明が必要です。
- ・棒状杖と同じように使いたい場合は、杖先が可動する4点杖（多点杖）もお薦めです。

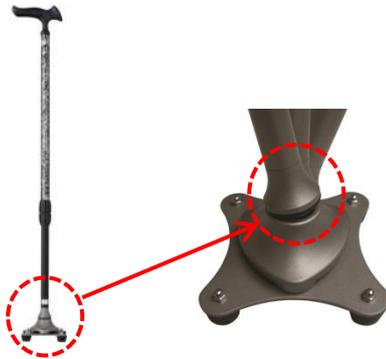
#### C:屋内&屋外の併用

- ・屋内でも屋外でも両方で使用する際にお奨めなのが、杖先が可動する4点杖（多点杖）です。
- ・自立する事が出来る商品もありますし、狭い階段や坂道などでも使用できます。
- ・但し、杖先が可動する仕様の四点杖は、通常の四脚杖とは使い方も異なりますので、お薦めする際には身体状況や歩き方及びどのように使用するのかの確認が必要です。

## 【4点杖と四脚杖の杖先種類別メリット&デメリット】

杖先種類	メリット	デメリット
4点杖（可動式）	杖先が稼働するので斜め突きが可能	体重を掛けて歩行すると不安定
四脚杖（固定式）	ある程度体重を掛けて歩行が可能	棒状杖と歩行方法が異なる

【4点杖（可動式）：かるがも4ポイントステッキ】



【四脚杖（固定式）：四点杖】



## ⑤使用する頻度

- ・ステッキを使用する頻度によってお奨めのタイプが異なってきます。

### A:常に使用する場合

- ・ステッキを常に使用しなければ歩行に不安な方には、伸縮タイプ又はストレートタイプ（一本物）のステッキがお奨めです。
- ・また、体重をある程度預けながら歩行しなければならない場合は、松葉杖やクラッチ杖がお奨めです。クラッチ杖には折畳が出来るタイプもあり乗り物に乗る際にも便利です。



### B:時々使用する場合

- ・普段は不安が少ないのですが、旅行や買い物等で長時間外出したりする場合に歩行に不安を感じる方には、折畳タイプのステッキがお奨めです。
- ・折畳タイプなので、使用しない際にはカバンやバッグに入れて置く事ができます。
- ・最近では、シャフトが太め（φ22+19）の折畳タイプもありますので、背の高い方やより歩行に不安を感じる方にも安心して使用する事ができます。



## 【ステッキの荷重目安】

種類	棒状杖（一本杖）	多点杖（四点）	多脚杖（四脚）	クラッチ杖・松葉杖
荷重目安	体重の約 1/10～1/6	体重の約 1/10～1/6	体重の約 1/4～1/3	体重の約 1/3～1/2
体重 60kg の場合	6～10kg	6～10kg	10～20kg	20～30kg
利用状態 利用場所	自立歩行に不安な方 屋外で使う方	棒状杖では少し 不安な方 屋内外で使う方	多点杖では 不安な方 屋内で使う方	ある程度荷重を 掛ける方 2本使う方

### 3) ご自分に合ったステッキを選ぶポイント

#### ①一番重要なのは「グリップ（握りやすさ）」

- ・ステッキは常に手で握りながら使用するために、自分に合ったグリップを選ぶことが重要です。
- ・特に手の大きさには個人差があるように、グリップも大小さまざまな大きさがあります。
- ・また、グリップの形状もさまざまですが、ステッキを握る方の手に常にフィット感のある形状を選ぶことが大切です。
- ・更に、雨に濡れたり、手に汗をかいたりして滑る事もあるので、グリップの材質にも注意しなければなりません。
- ・もう一つ重要なのは、グリップの首元（つけ根）です。この首元が太いと握った際に指またが広がり、長期間使っていると痛くなる場合がありますので注意が必要です。
- ・手や指の力が弱くてグリップを握れない方は、掌でグリップを押さえながら歩く事が出来る「アノミカル型」グリップがおすすめです。（右手用、左手用がありますのでご注意ください。）



#### A:グリップの種類【形状】

- ・ステッキで一番重要なのはグリップで形状や素材もさまざまな仕様があります。
- ・一般的な棒状杖にはT字型グリップが多く、正しい握り方をすることで腕と一体化して、ある程度体重を掛けて歩行する事が出来ます。
- ・ただ、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る場合もあります。
- ・T字型グリップの他には「L字型、オフセット型（スワン型）、C字型等」色々な形状のデザインがあります。

##### 【T字型】

（棒状杖に多い）



##### 【L字型】

（海外製品に多い）



##### 【スワン型】

（四脚杖に多い）



##### 【C字型】

（デザインタイプ）



##### 【アノミカル型】

（人間工学に基づいた）



## **B:グリップの種類【素材】**

- ・一般的な棒状杖には木製素材が多く使用されていますが、雨や汗をかいて掌が濡れた際には滑りやすく、地面に落としてしまう場合があります。
- ・また、その際に木製部分に傷が付いたり塗装面がはがれてしまう事もあり、掌で握る際に違和感を感じる事もありますし、長時間使用する際に掌が痛くなる場合もあります。
- ・樹脂製のグリップは落としても傷が付にくいのと、材質によっては滑りにくく柔らかい素材を使用している商品もあるので、長時間使用しても掌が痛くなりやすいです。
- ・その他の素材としては、軽さを追求したカーボン素材や、デザイン面を重視したアクリル樹脂素材もありますので、使用する状況とデザインでお好みの素材を選ぶことも重要なポイントです。

### **【グリップ素材のメリットデメリット一覧表（一般的）】**

グリップ素材	メリット	デメリット
木製	一般的で馴染みがある	滑りやすい・傷付きやすい
樹脂製	手の形にフィットする・傷付きにくい	劣化する場合がある
アクリル製	デザイン性が良い	滑りやすい・割れやすい
カーボン製	軽い	傷が付くと弱い

## **②色々な機能付商品**

### **A:先端（杖先）が可動する仕様**

- ・一般的なステッキは杖先に固定された先ゴムが装着されていますが、杖の先が 360 度可動する仕様で、その先に先ゴムが装着された商品もあります。
- ・この仕様の利便性は、坂道や階段又はバランスを取る際にステッキを斜めに付く場合に、杖先が可動する事により、先ゴム全体が地面を確実に捉える事ができます。
- ・従って雨の日等路面が濡れている場合や、坂道の上下りで先ゴムが滑りやすい際にも威力を発揮します。
- ・更に、狭いトイレ内等で座ったり立上ったりする際に、ステッキを支点に身体を回転させながら動く事が出来ます。
- ・近時では 180 度方向にしか稼働しないタイプや、固定仕様と可動仕様が切り替えられる商品もあります。



### **B:先ゴムの接地面積が広い仕様**

- ・一般的なステッキは先ゴムの接地部分は 25~30mm ですが、接地部分が多面（3~4 点）になっていて接地面積が広い先ゴムがあります。
- ・この仕様は 1 点の先ゴムよりも接地面積が広いので、より地面を確実に捉える事が出来るため、滑りやすい路面で威力を発揮します。
- ・また、側溝や窪み等で杖先がはまり込む心配を防ぐことも出来ます。



## **③シャフト（パイプ）の太さと素材**

- ・ステッキのシャフト（パイプ）太さはサイズ調整タイプで「上部 19mm+下部 16mm」と「上部 22mm+下部 19mm」の 2 種類が一般的です。
- ・太いタイプは身長の高い方や歩行に不安のある方にお薦めで安心感もありますが若干重くなります。

## A:木製（一本物）

- ・特に洒落な男性に好まれますが、漆仕上げはお洒落な女性に好まれます。
- ・木製のステッキは殆どが塗装仕上げですが、漆仕上げの高級タイプもあります。
- ・また、高級銘木を使用した仕様もあり価格帯は幅広いです。
- ・但し、サイズ調整仕様では無いため、使用する方のサイズに合わせてサイズをカットする必要があります。
- ・また、SG マーク対象品では無い事が多いため、信頼性を求める方には不向きです。

## B カーボン製

- ・カーボン繊維を使用した軽さを追求したステッキです。
- ・一般的なアルミ素材より約 20~30%軽い為、力の無い方や携帯用として便利ですが、一般的なアルミ素材の約 1.5~2 倍位の価格帯です。
- ・最近ではカーボン素材と同じようにマグネシウム素材の軽いステッキもあります。
- ・カーボン製はカーボン繊維のシートを重ねてパイプ状にして固めた素材ですので、衝撃等により傷が付いた場合は、シートが剥がれたりして強度が落ちる事もありますので十分注意が必要です。
- ・軽いのが一番の特徴ですが、歩行する際に振り子のようにステッキを使用して歩きたい方には、軽すぎて不向きと言う事もありますのでお薦めの際には注意が必要です。

## C マグネシウム製

- ・カーボンと同様に軽さ（一般的なアルミ素材より約 20~30%軽い）を追求したステッキです。
- ・マグネシウムの特徴は軽さと高強度を兼ね備え、ノートパソコンやデジカメ等のモバイル機器に多く採用されており、高いリサイクル性があり、人体や環境にも優しい素材です。
- ・カーボンとの違いはアルミニウムと同じ合金なので、ある程度の衝撃が加わっても強度が極端に弱くなることは少ないので、一般的なアルミニウム製同様に安心して使用できます。

## D アルミニウム製

- ・最も種類が多く一般的なステッキはアルミ製です。
- ・伸縮タイプと折畳タイプがあり、どちらもサイズ調整が可能です。
- ・表面仕上げも単色やカラフルなデザイン柄が多く、価格もお求めやすい価格帯になっておりますので、使用される方のお好みに合わせて選ぶことができます。

### **【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