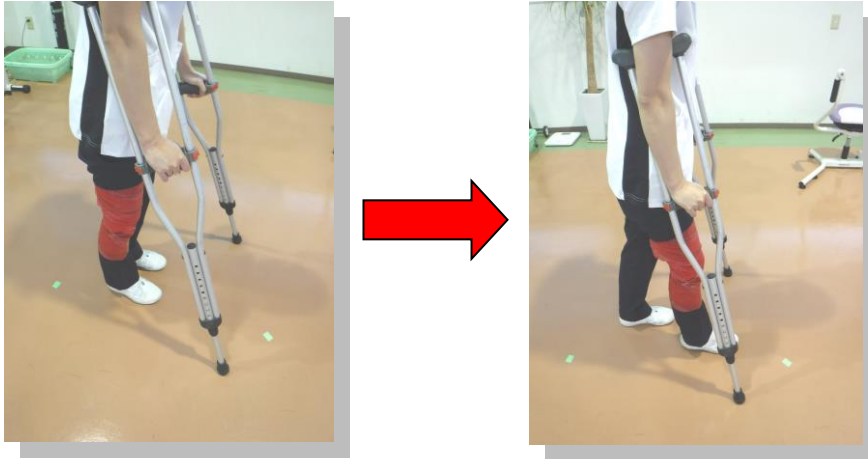


# 松葉杖の使い方

## 1、歩行

### 【使用手順】

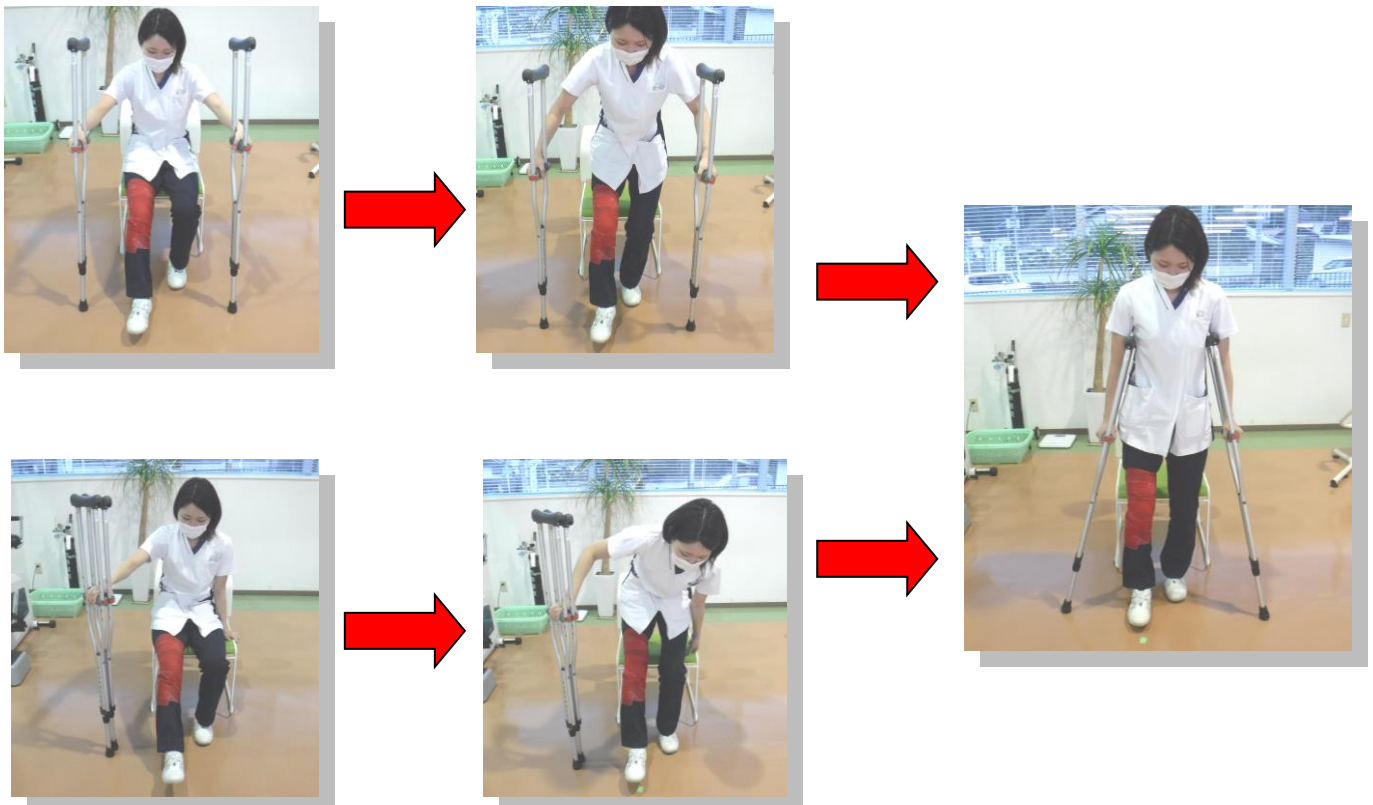
① 両方の杖 → ② 患足（怪我をした足） → ③ 健足（健康な足）の順



### 「POINT!!!」

- \* 杖は握るのではなく、脇をしめて掌で押すように使います
- \* 杖にもたれず、脇で挟むように使用します

## 2、立ち方（座り方）



### 「POINT!!!」

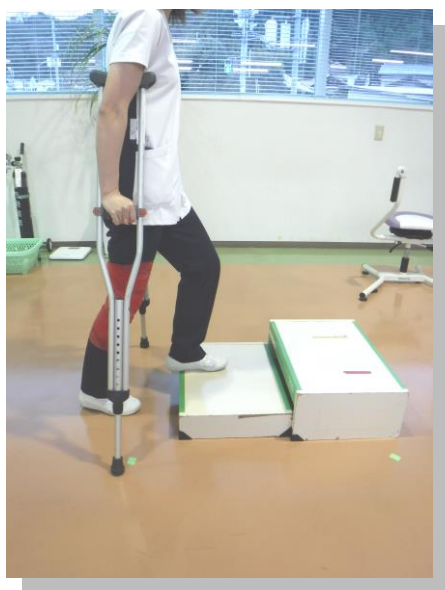
- \* 脇に杖を挟まずに、動作を行います

### 3、段差昇降

【昇りの手順】 ① 健足 → ② 患足 → ③ 杖(患足+杖)の順

「POINT!!」

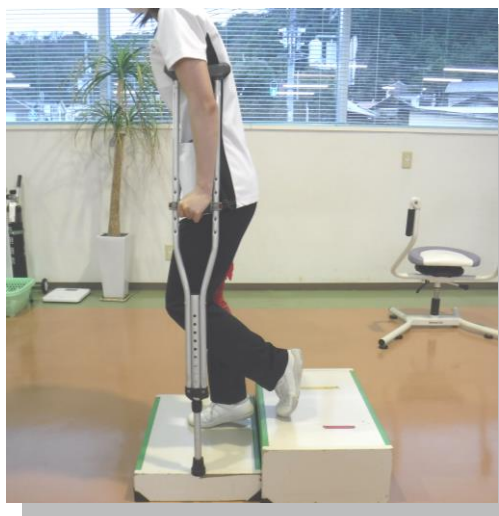
\* 先に杖を上げると、危険です!



【降りの手順】 ① 杖 → ② 患足(杖+患足) → ③ 健足の順

「POINT!!」

\* 杖を残すと引っ掛かって、危険です!



～杖の合わせ方～

- 杖の先端をつま先から前15cm横15cmの場所につきます。
- 脇の下に指2～3本ほどの隙間を空けます。
- 肘を軽く曲げます。

