

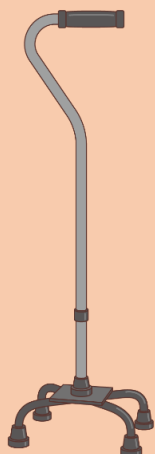
歩行補助具を使ってみましょう

避難生活では活動量が低下し、歩く能力が低下してしまいやすくなります。歩行補助具には、様々な種類があります。自分の体や使う環境に合った歩行補助具を使用して、活動的な生活を送りましょう。



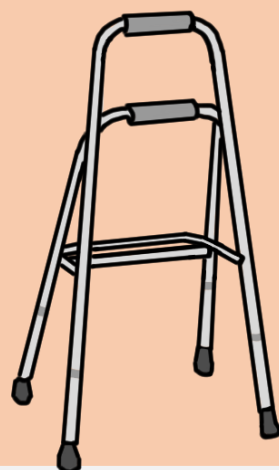
一本杖

軽くて屋外などでも使いやすい杖です。



四点杖

安定性が良く、手を放しても倒れることはありません。



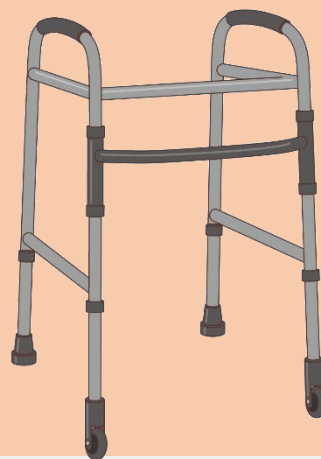
ウォーカーケイン

非常に安定が良く、少しでもあればもたれかかることもできます。



歩行車

荷物を運んだり、座って休むこともできます。とても多くの種類があります。



歩行器

非常に安定性が良い。持ち上げることが難しいければ、脚に車輪がついたものもあります。

歩行補助具の選び方や使い方などでお困りのことがございましたら、理学療法士などの専門職にお声かけください。