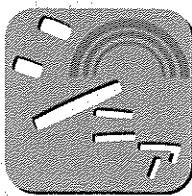


# つえ 転ぶ前に準備

寒さがやわらぎ、外出が楽になってきた。特に高齢者は運動不足にならないためにも歩くことが大切だ。足腰の衰えが気になる人は「つえ」の力を借りてみては。



## 筋力やバランス 不安を感じたら

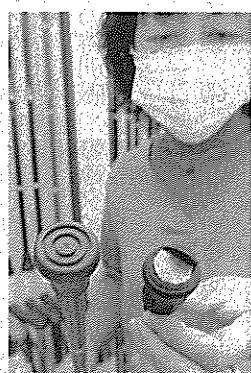
日本転倒予防学会理事で筑波大教授の山田実さん（老年医学）は「『転ばぬ先の杖』という言葉があるように、実際に転倒して初めて持つてほし」と呼びかける。「足腰に不安を感じると、歩く機能を維持し、体力の低下を防ぐため、つえを活用するのが長さだ。『気をつけ』のではなく、体力の不安を感じたら使用を検討しましょ」と話す。

「以前は何でもなかった距離を歩くのがつらい」「何かつかまらないとイスから立ち上がれない」「腰を掛けないと靴下を脱ぎはきできなくなつた」といった変化は、筋力やバランス機能が低下している表れ。つえを使い始める目安になる。

## 普段の靴で ■ 先端 定期交換を選び 長さ

左右どちらの手で持つといいのか。片方の足が痛む場合、痛みのある足の反対側の手でつえをつくるのが基本だ。すれば歩く時、つえに荷重をかけることで痛むほうの足の負担を軽減できる。ただし、手に痛みを感じる人などは安心して持てる側にする。足の痛みがない人、左右差がない人も、持ちやすい側でいい。

姿勢で両手を下ろして立った時、手首の位置につえの持ち手がくるような長さが望ましい。



減った先端のゴム（右）は交換を

持ち手の握り方もポイントだ。T字部分の付け根の太さによるが、人さし指と中指で挟むようにすると、より安定する。つえの先端のゴムはすり減ると滑りやすくなるので、定期的に交換しよう。折りたたみ式や、先端が4点に分かれて安定感を高めたものなど、様々なつえがある。山崎さんは「自分の体力、体調を考えながら選びましょう」と話す。

## 大けがや介護の原因

高齢者の転倒はリスクが大きい。骨折など大きながにつながりかねず、そのまま介護が必要になる恐れもある。厚生労働省の国民生活基礎調査（2019年）では、介護が必要になつた主な原因のうち、「骨折・転倒」は12・5%で、4番目に多かつた。



▲ つえを垂直に立てた時、持ち手が手首の位置にくる長さが好ましい（東京都千代田区）

丁字部分は人さし指と中指で挟むようにして握ると安定する

