

松葉杖を使った歩行

Crutch Walking

Using Your Crutches Safely

Crutches

- Adjust the crutches for your height. The top of the crutch should be 1 to 2 inches below your armpit.
- Be sure that the pads and grips are in place.
- Clean the tips of the crutches to make sure that they are free of dirt and stones.

Prevent Falls

- Keep your crutch tips about 2 to 3 inches (7.5 centimeters) away from the side of your feet so you don't trip.
- Wear supportive footwear that has non-slip soles. Do not wear slip on shoes.
- Remove throw rugs in your home to avoid falls.
- Pick up your crutches and injured leg higher walking on carpet than you do walking on tile or smooth floors.

Safe Walking

- Carry your weight on your hands, not on your armpits.
- Keep your elbows close to your sides and slightly bent.
- Do not walk too fast.
- Keep your head up and look forward when you are walking. Do not look at your feet.
- Check your balance often.

松葉杖を安全に使用するために

松葉杖

肘を少し曲げる

Slight bend in the elbow

体重を手にかける

Weight goes on the hands



脚と松葉杖の間を約5~8cm (2~3インチ) 開ける

Foot and crutch 2 to 3 inches apart

- 身長に合わせて松葉杖を調整します。松葉杖の一番上が脇の下から約2.5cm~5cm (1~2インチ) の高さとなるようにします。
- パッドとグリップが固定されていることを確認してください。
- 松葉杖の石突を清掃して、汚れや小石が付着していないようにします。

転倒防止

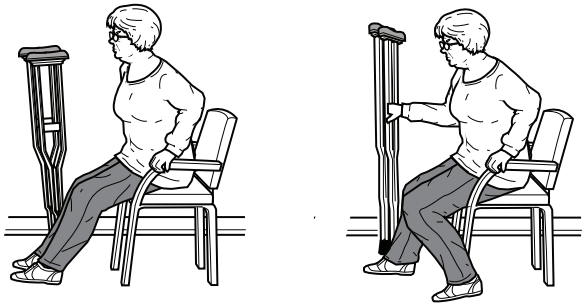
- 転倒しないために、松葉杖の石突を足の脇から7.5cm (2~3インチ) 離して使用してください。
- 滑りにくい靴底の靴を履きましょう。スリッポンタイプの靴を履かないください。
- 転倒しないために、御自宅の小さな敷物は撤去しておきます。
- カーペットの上を歩くときは、タイルの上や段差のない滑らかな床の上を歩く場合よりも松葉杖および患側の足を高く上げるようにします。

安全な歩き方

- 体重を脇の下ではなく、手にかけるようにします。
- 肘を閉じて軽く曲げます。
- ゆっくりと歩くようにしましょう。
- 歩くときは頭を上げて前を見るようにします。足元を見ないでください。
- とくときバランスに注意してください。

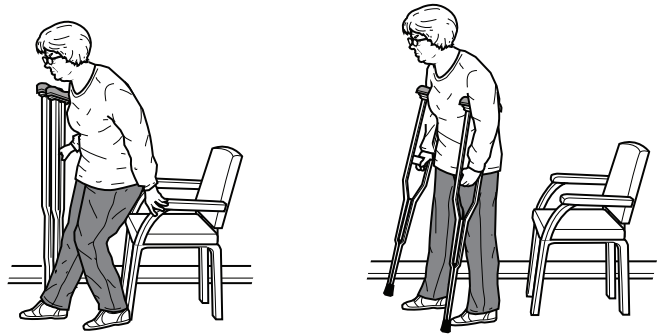
The order from your doctor or therapist for your injured leg is (do only what is marked):

- Do not let your foot touch the floor when standing or walking.
- Touch your toe on the ground to help your balance but do not put weight on it.
- Touch your foot on the ground but do not put weight on it.
- Put as much weight on the leg as you can comfortably.
- Put all your weight on the leg.



患側の足に関する主治医またはセラピストによる指示 (チェックマークが入った項目のみを実行してください)

- 立っているときや歩くとき、足を床につけないこと。
- バランスをとるためにつま先を床につけるが、体重はかけないこと。
- 足を床につけるが、体重はかけないこと。
- 無理のない程度で脚にできるだけ多く体重をのせること。
- 脚に全体重をのせること。



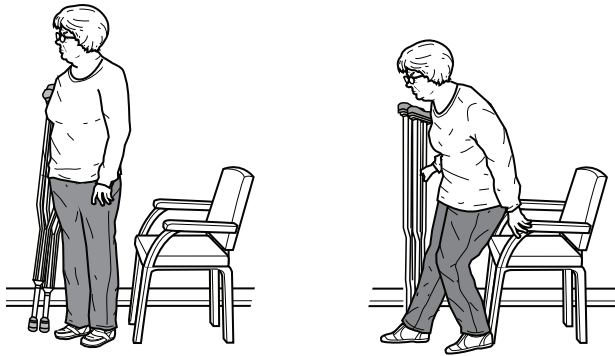
Standing Up

1. Hold both crutches on your injured side.
2. Slide to the edge of the chair.
3. Lean forward and push down on the arm of the chair on your good side to stand up.
4. Check your balance. Follow instructions about how much weight to put on your injured leg.
5. Put the crutches under your arms.

椅子から立つときの注意

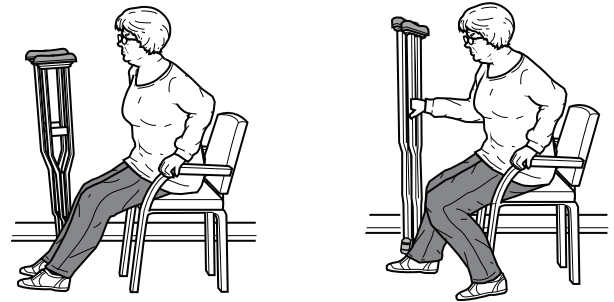
1. 患側で両方の松葉杖を持ちます。
2. 椅子の端までお尻をずらします。
3. 前屈みになりながら、健康な足の側の腕で椅子を支えにして立ち上がります。
4. バランスに注意しましょう。患側の脚にどれくらい体重をかけてよいのか指示に従ってください。
5. 松葉杖を脇の下に入れます。

Sitting Down



1. Back up to the chair until you feel the chair on the backs of your legs.
2. Put both crutches in your hand on the injured side.
3. Reach back for the chair with your other hand.
4. Lower yourself slowly into the chair, bending at the hips.

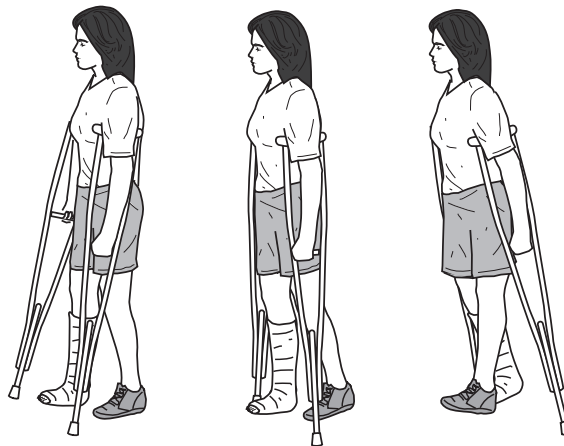
椅子に座るときの注意



1. 脚の裏側が椅子に触れるまで椅子に近づきます。
2. 両方の松葉杖を患側の手で持ちます。
3. 体を反らしてもう一方の手で椅子をつかみます。
4. 腰を曲げるようにしてゆっくりと椅子に座ります。

Walking with Crutches

1. Put crutches under your arms and press them into your side. Do not put weight on your armpits.
2. Move the crutches ahead of you about 12 inches (30 centimeters).
3. Move your injured leg even with the crutches, pushing down on the hand grips as you step. **Only put as much weight as allowed on your injured leg.**
4. Finish the step by moving your strong leg forward.



松葉杖で歩く方法

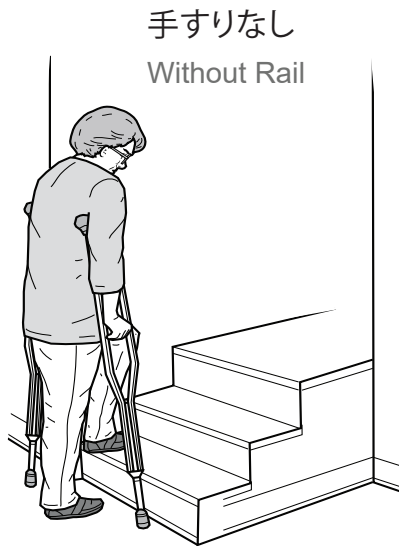
1. 松葉杖を脇の下に入れて、しっかりと脇に付けます。脇の下に体重をかけないようにします。
2. 前方の30cm (12インチ) くらい先に松葉杖をつきます。
3. 同時に、グリップに体重をかけるようにして患側の足を松葉杖と同じ距離につきます。**患側の脚にはできる範囲で体重をかけるようにします。**
4. 健側の脚を前方について、最初の一步は終了です。

Stairs

- Do not try to climb stairs or curbs until you can use the crutches well.
- For safety reasons, you can sit down and scoot up and down the steps on your bottom if needed.
- If you have a rail, put both crutches under one arm and hold onto the rail for safety.

Going Upstairs

1. Have someone stand behind you to help you as needed.
2. Keep the crutches on the stair you are standing.
3. Support your weight between your crutches.
4. Bring your good leg up to the next step. Let the injured leg trail behind.
5. Straighten your good leg and bring the crutches and your injured leg up.



階段

- 松葉杖の使い方に慣れるまでは、階段を使ったり縁石を上らないでください。
- 必要に応じて、安全のために座ってお尻をずらしながら段を降りたり昇ったりすることもできます。
- 手すりがある場合は、安全のために手すりをつかみながら、両方の松葉杖を片方の腕の下に持ちます。

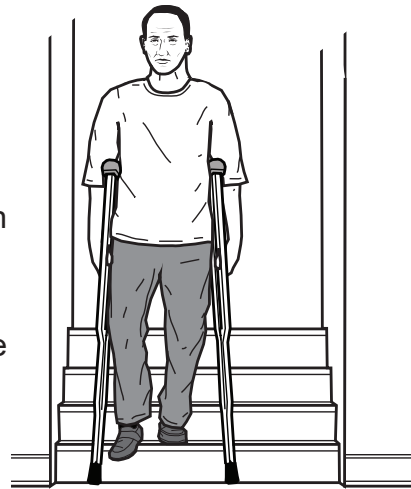
階段を昇るとき



1. 必要に応じて、後ろに介助者に立ってもらってください。
2. 階段の自分が立っている段に松葉杖をつきます。
3. 松葉杖で体重を支えます。
4. 健側の脚を上段につきます。患側の脚は跡をたどるようにします。
5. 健側の脚を伸ばして松葉杖と患側の脚を上げます。

Going Downstairs

1. Put the crutches on the lower step while putting your injured foot forward.
2. Support your weight between your crutches.
3. Move your good foot to the lower step.

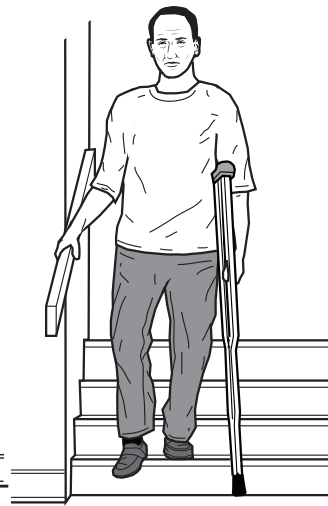


階段を降りるとき

手すりあり

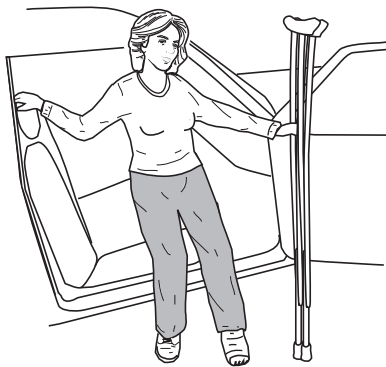
With Rail

1. 松葉杖を下の段につきながら、患側の脚を前に出します。
2. 松葉杖で体重を支えます。
3. 次に健側の脚を下ろします。



Getting into a Car

1. Have someone open the door and move the seat back as far as they can.
2. Back up until you feel the edge of the seat. Grab the seat with one hand and the hand grips of the crutches with the other.
3. Tip your head to avoid bumping it. Stand up or sit down using your good leg to bear your weight.
4. To sit down, put the heel of your good leg on the car frame and push back. Move across the seat until your injured leg can be swung into the car.



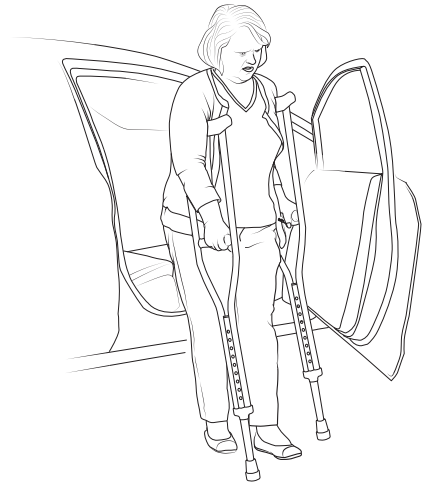
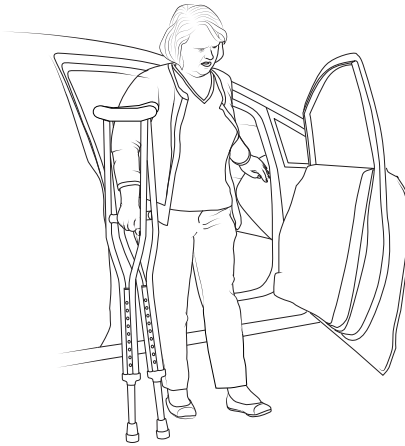
車に乗るとき



1. 誰かにドアを開けてもらい、座席を一番最後までずらしてもらいましょう。
2. 後ろ向きになって、座席の端に触れるまで移動します。片方の手を座席をつかみ、もう一方の手で松葉杖のハンドグリップをつかみます。
3. 頭をぶつけないように傾けてください。立つときも座るときも、健側の脚に体重を乗せませす。
4. 座るときは、健側の足の踵をドア枠につき、脚をぐっと伸ばして体の中へ入れます。患側の脚が車内に入るまで車内の奥へと移動します。

Getting Out of a Car

車から下りるとき



1. Open the door and move the seat back as far as you can. Put both crutches outside the car in one hand.
2. Hold onto the seat and slowly turn yourself toward the door.
3. Carefully take both feet out of the car. Hold onto the door frame or seat back with one hand and the hand grips of the crutches with the other hand. Tip your head to avoid bumping it.
4. Slowly stand up using your good leg to bear your weight. Move your crutches under both arms.

1. ドアを開けて、座席を一番後までずらします。片手で両方の松葉杖を持って車の外に出します。
2. 座席に手をつきながら、ゆっくりとドアの方へと体を回します。
3. 慎重に両足を車の外に出します。片方の手でドア枠または座席の背もたれをつかみ、もう一方の手で松葉杖のハンドグリップをつかみます。頭をぶつけないように傾けてください。
4. 健側の脚に体重を乗せながら、ゆっくりと立ち上がります。松葉杖を両脇の下に入れます。