

歩行器の使用

Using a Walker

Walking with a walker

1. Lift the walker and place it at a comfortable distance in front of you with all four of its legs on the floor. This distance is often equal to an arm's length.



歩行器を使った歩行

1. 歩行器を持ち上げ、使いやすいと感じられる距離で体の前に置きます。4本の足すべてが床につくようにしてください。距離の目安は、腕の長さ程度です。

2. Move your injured or weak leg toward the walker first. If you have had surgery on both legs, use either leg to begin walking.



2. 最初に問題のある足(ケガや衰弱など)を歩行器に向かって動かします。両足が処置の対象になっている場合は、どちらの足から踏み出しても構いません。

3. Then take a step with your good leg, bringing it ahead of the injured or weak leg.



3. 次に、問題のある足より前になるように、正常な足を一步前に出します。

4. Repeat steps 1 to 3.

4. 手順1~3を繰り返します。

Safety tips

- **Do not step too close to the walker because you may lose your balance.** There should be space between you and the walker at all times.
- **Hold your head up and look straight ahead.** Do not watch your feet. It is more tiring and you may run into something.
- **Walk slowly.**

安全のためのヒント

- 足を踏み出すときに体と歩行器が近づきすぎないように注意してください。バランスを崩す場合があります。体と歩行器の間には常にある程度の距離が保たれるようにしてください。
- 顔を上げて、まっすぐに前を見ましょう。足元を見ないようにしてください。体への負担が増すだけでなく、何かにぶつかる危険もあります。
- ゆっくりと歩いてください。

Sitting with a walker

1. **Slowly** back up to the chair, bed or toilet until you feel it against the back of your legs.



歩行器を使って座る

1. 椅子、ベッドまたはトイレに向かって、足の後ろが当たるまで**ゆっくり**後ろに下がります。

2. Let go of the walker with one hand and reach back for the bed, chair arms or toilet seat, while sliding your injured or weak leg forward.



2. 片手を歩行器から離して、ベッドの奥、椅子のひじ掛け、またはトイレの便座に手をかけ、問題のある足を前にずらします。

3. **Slowly** lower yourself to the seat by leaning forward and keeping your injured or weak leg straight out in front of you. Go slowly so that you do not land heavy in the chair.



3. 前に体を傾け、問題のある足を前にまっすぐ伸ばした状態でゆっくり座面に腰を下ろします。着地の際に一気に体重がかからないように、ゆっくりと座ってください。

4. If you have had surgery on both legs, place both hands on the chair arms, bed or commode seat. Lower yourself to the seat and slowly walk both legs forward. Do not land heavy in the chair.



4. 両足が処置の対象になっている場合は、椅子のひじ掛け、ベッド、または便座に両手をかけます。座面に腰を下ろしながら、歩くように両足をゆっくり前に出します。着地の際に一気に体重がかからないようにしてください。

Stairs with a walker

Do not use your walker on stairs unless your physical therapist has instructed you and practiced this with you. Have someone help you on the stairs until you feel comfortable using your walker.

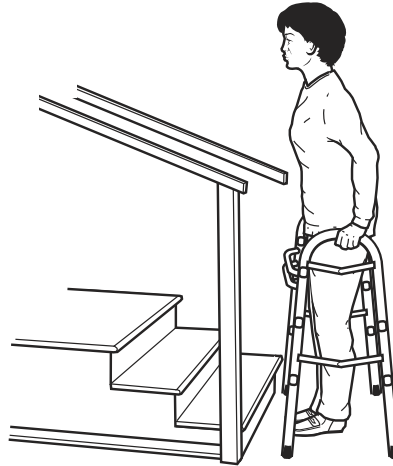
階段での歩行器の使用

歩行器を階段で使うように理学療法士から指示があり、理学療法士立ち合いのもとで訓練を行う場合を除き、**階段では歩行器を使用しないでください。**歩行器の使用に慣れるまでは、階段では介助者の付き添いを受けてください。

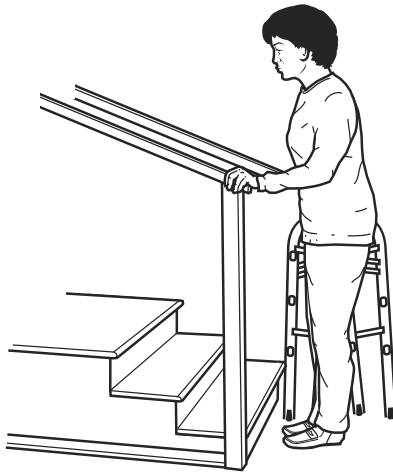
Going up stairs with a walker

When climbing stairs, start with your good leg going up, and start with your injured or weak leg going down. **Up with the good, down with the bad.** When going up and down stairs with a walker, you should have a sturdy handrail.

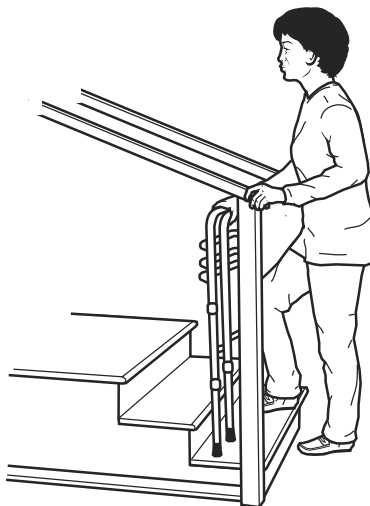
1. Walk up to the stairs and place your feet about six inches from the first step.



2. Fold the walker and place it in one hand. Place your other hand on the rail.



3. Lift the folded walker and set it to the back of the step. Step up first with your good leg.



歩行器を使って階段を上がる

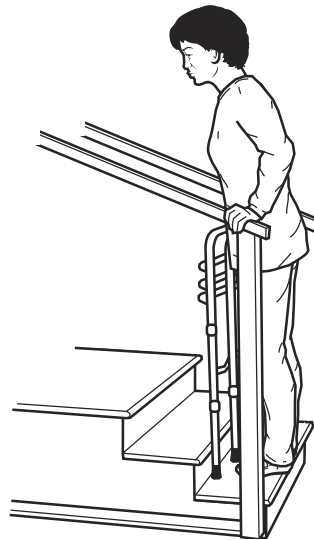
階段を上がる時は正常な足を先に出し、下るときは問題のある足を先に出します。**上るときはよい足から、下るときは悪い足から。**歩行器を使って階段を上り下りするときは、しっかりした手すりが必要です。

1. 階段の手前まで歩き、最初の段から約6インチのところまで足を置くように立ちます。

2. 歩行器を折り畳み、片手で持ちます。反対側の手で手すりを持ちます。

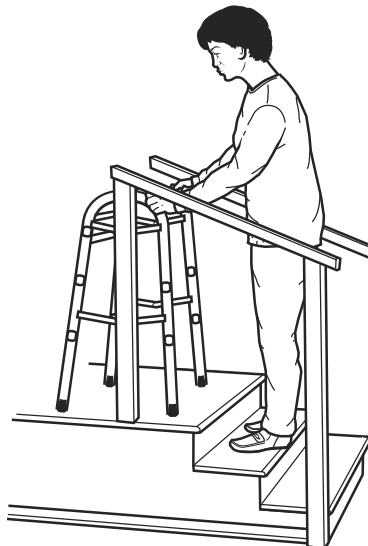
3. 折り畳んだ歩行器を持ち上げて、段の奥に下ろします。最初に正常な足を段にのせます。

4. Bring up your injured or weak leg.



4. 問題のある足をのせます。

5. At the top of the stairs, unfold the walker and set it on the landing. Make sure you hear the walker click into the locked position. Place both hands on the walker.



5. 階段の最後の段まで上がったら、歩行器を開いて床に置きます。歩行器がロック位置にはまるカチリという音を確認してください。両手を歩行器にのせます。

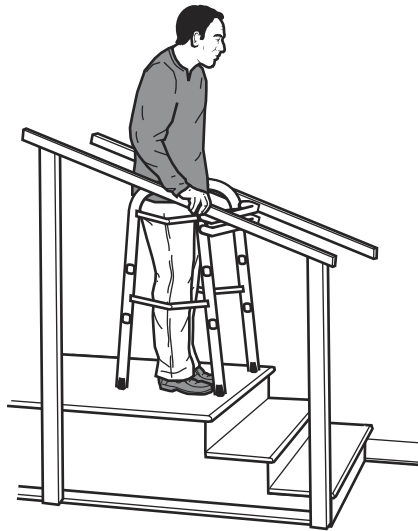
6. Step up first with your good leg, and then bring up your injured or weak leg.



6. 先に正常な足を上の段にのせ、次に問題のある足をのせます。

Going down stairs with a walker

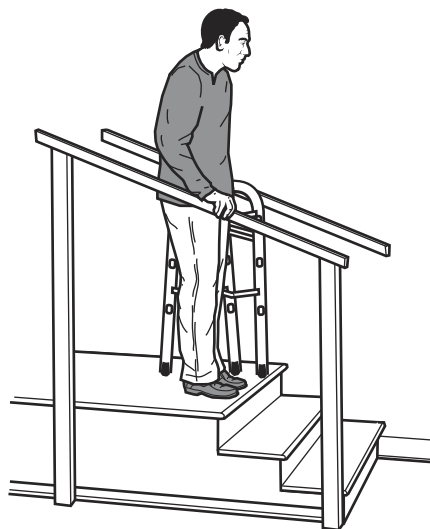
1. Walk up to the stairs and place your walker about two inches from the top step.



歩行器を使って階段を下りる

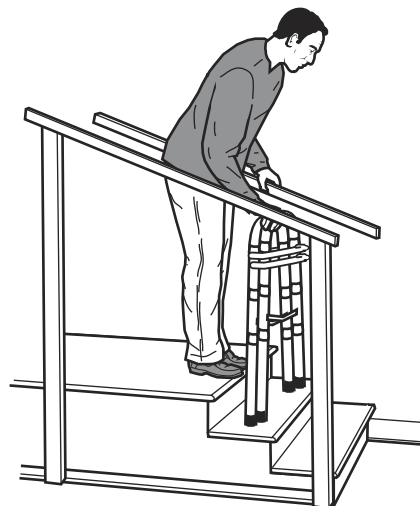
1. 階段の手前まで歩き、最初の段から約2インチのところに足がくるように立ちます。

2. Fold the walker and place it in one hand. Place your other hand on the rail.



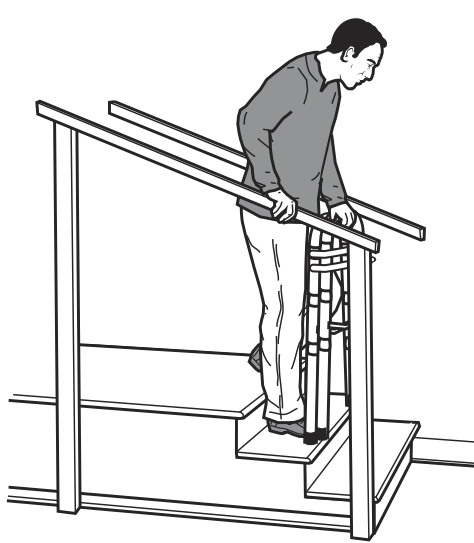
2. 歩行器を折り畳み、片手で持ちます。反対側の手で手すりを持ちます。

3. Set the folded walker down and near the front edge of the first step.

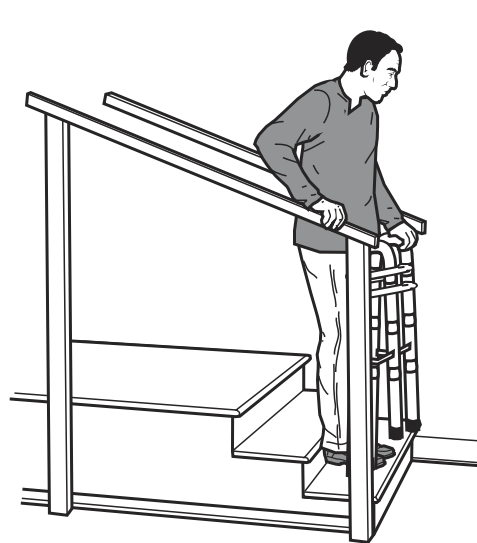


3. 折り畳んだ歩行器を最初の段の端のすぐ手前に下ろします。

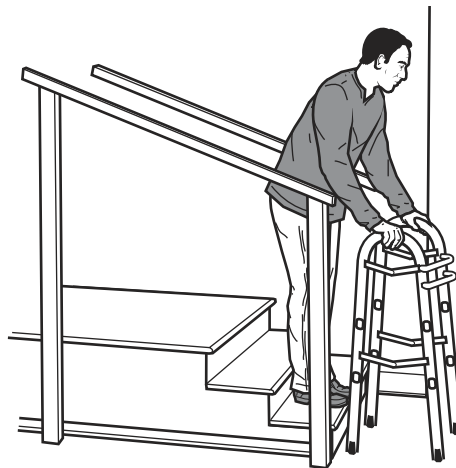
4. Step down first with your injured or weak leg, and then bring down your good leg.



4. 先に問題のある足を下の段に下ろし、次に正常な足を下ろします。

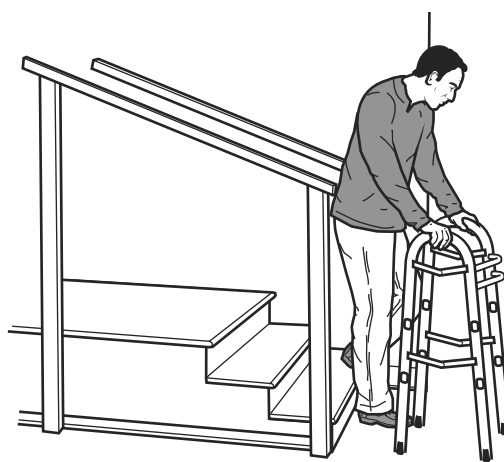


5. At the bottom of the stairs, unfold the walker and set it on the landing. Make sure you hear the walker click into the locked position.



5. 階段を最後の段まで下りたら、歩行器を開いて床に置きます。歩行器がロック位置にはまるカチリという音を確認してください。

6. Place both hands on the walker. Step down first with your injured or weak leg and then with your good leg.

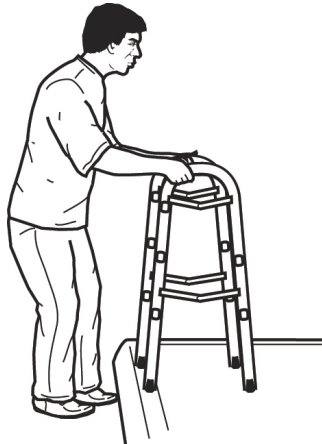


6. 両手を歩行器にのせます。先に問題のある足を下の段に下ろし、次に正常な足を下ろします。

Going up a curb with a walker

Forward Method

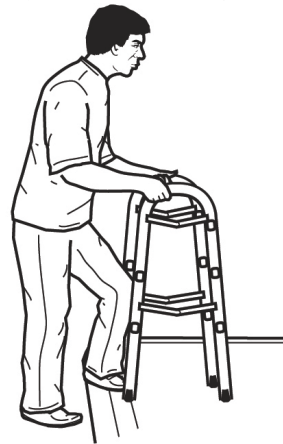
- Walk up to the curb.
- Put all four legs of the walker up on the curb.
- Push straight down on the walker when stepping up with the good leg.
- Step up with the injured or weak leg.



歩行器を使って段差を上がる

前向きで上がる方法

- 段差の手前まで歩きます。
- 段差の上に歩行器をのせます。4本の足すべてがのるようにしてください。
- 歩行器で真下に体重をかけながら、正常な足を段差にのせます。
- 問題のある足を上げます。



Backward Method

- Walk up to the curb and turn so your back is to the curb.
- Step up on the curb with your good leg.
- Step up on the curb with your injured or weak leg.
- Lift the walker and put all four legs up on the curb.
- Turn back around carefully.



後ろ向きで上がる方法

- 段差の手前まで歩き、体の向きを変えて背中を段差に向けます。
- 正常な足を段差にのせます。
- 問題のある足を段差にのせます。
- 歩行器を持ち上げて、段差の上にのせます。4本の足すべてがのるようにしてください。
- 注意しながら体の向きを変えます。

Going down a curb with a walker

Never go down a curb backwards.

- Walk up to the edge of the curb.
- Put all four legs of the walker on the ground below.
- Step down with your injured or weak leg, then your good leg.



歩行器を使って段差を下りる

段差を下りるときは**絶対**に後ろ向きで下りないでください。

- 段差の手前まで歩きます。
- 段差の下の地面に歩行器をのせます。4本の足すべてがのるようにしてください。
- 先に問題のある足を下ろし、次に正常な足を下ろします。

Talk to your doctor, nurse or physical therapist if you have any questions or concerns.

質問や不明な事項については、主治医、看護師、または理学療法士にご相談ください。