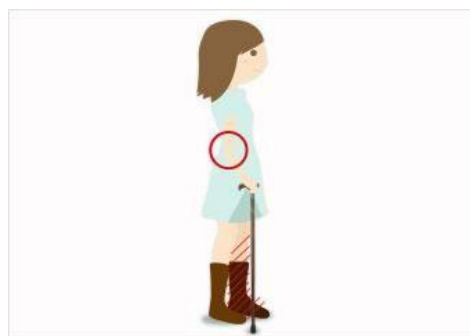
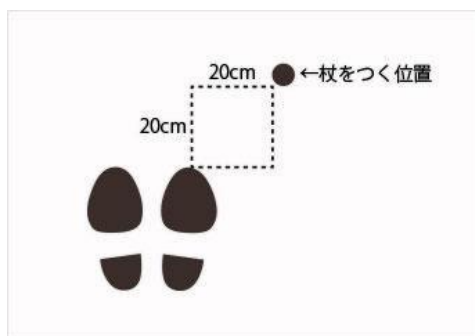


ステッキ（杖）のサイズ

お持ちのステッキを使って測る場合

普段お履きになられる靴を履いた状態でステッキをつま先前 15～20cm 外側に置きます。ひじを軽く曲げた状態でお持ちいただいたところが適切なステッキのサイズになります。



ステッキを使わずに測る場合

真っ直ぐに立ち、地面から手首の付け根までを測ります。その長さが身長に合ったステッキのサイズになります。

おおまかなサイズの目安

身長÷2+3cm がおおまかなステッキのサイズになります。
次の「身長とステッキの長さの早見表」も参考にして下さい。

身長とステッキの長さの早見表

身長 (cm)	144	146	148	150	152	154	156
長さ (cm)	75	76	77	78	79	80	81

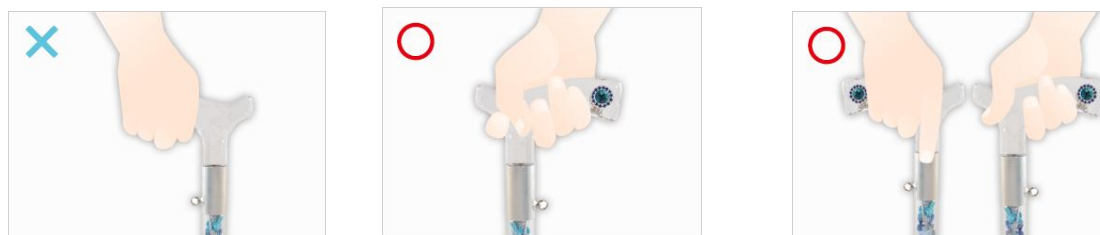
身長 (cm)	158	160	162	164	166	168	170
長さ (cm)	82	83	84	85	86	87	88

ステッキ（杖）を快適にお使いいただくために

ステッキの握り方

握りの太さや形によっても異なりますが、人差し指と中指でまたぐような握り方がよいでしょう。

または、人差し指をグリップを支えるように置き、残りの指で握る方法もございます。杖のシャフトに体重が掛かる持ち方を心がけましょう。



ステッキのつき方

体重が悪い方の足にかからないように悪い方の反対側に杖をつくようにします。

歩くには杖と足を同時に出す方法、もしくは杖と足を別々に出す方法がありますので、歩きやすい方を試してみてください。

杖を使って階段を昇るには、杖を先にだして良い方の足から昇り、悪い方の足を揃えます。

降りる場合は、杖、悪い方の足の順に出し、良い方の足を揃えます



ステッキのお手入れ

杖先ゴムは消耗品です。

磨り減ったり切れたりした場合、危険ですのですぐに新しいものと交換して下さい。

取り外す時、固い場合は少し温め、回しながら外して下さい。

クリヤーステッキが汚れた場合は、中性洗剤を薄めたぬるま湯にやわらかい布を浸し、軽く拭いて下さい。

極寒猛暑の中、長時間車中やトランクに放置したり、屋外で直射日光にさらしたりすることはお避け下さい。