

# シルバーカー・歩行器の選び方

**① 目的・使用場所を決める。** 比較的歩ける方のためのシルバーカー、自力歩行が困難な方のための歩行器があります。



## シルバーカー

自立歩行できる方が、買い物などの歩行補助の際に使うのに適しています。  
※体を囲めるタイプのみレンタル可能です。



## 歩行器

室内での歩行補助や、歩行訓練に適しています。

**② 機能を選ぶ。** ニーズに合わせて機能を選びましょう。

手軽に持ち運びたい

軽量

なるべく高さのあるものが欲しい

高さ  
○cm

歩き疲れたときに休みたい

イス付き

安定して歩きたい

前輪  
ダブル

車いすとしても使いたい

車イス  
兼用

ひじで身体を支えて歩きたい

ひじ置き

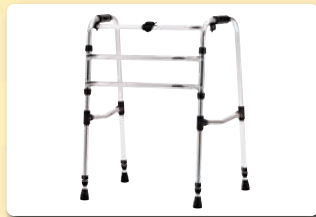
**② 種類を選ぶ。**

3つのタイプがあります。



## 固定型歩行器

歩行器を持ち上げて歩幅だけ進め、次に片足ずつ歩く。



## 交互型歩行器

左右交互に歩行器を前進させる。  
どちらかが接地しているため、足下が不安定な方でも安心。

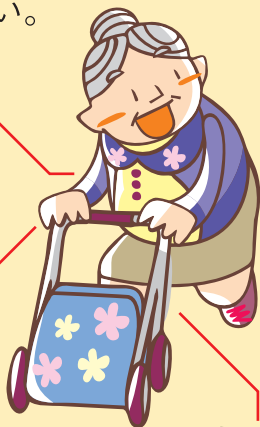


## キャスター付き歩行器

平らな床面を少しずつ押し進める。

## シルバーカーを選ぶときのチェックポイント

ハンドルの高さは、肘を45度程度に曲げたぐらい。



無理のない姿勢でブレーキを操作できる。

歩くときに後輪やフレームにつま先が当たらない。

### 固定型歩行器の利用法

- ①
- ② 持ち上げて前に出す。
- ③
- ④ 少しずつ足を前に。

以下、②～④を繰り返す。

### 交互型歩行器の利用法

- ①
  - ② 右側の移動。
  - ③ 左足の移動。
  - ④ 左側の移動。
  - ⑤ 右足の移動。
- 以下、②～⑤を繰り返す。