

# 1. 杖の選び方（目安等）

**床から手首までの長さを測る**  
力を抜いて手を下に伸ばし、床から手首までの長さを測ってください。杖の長さを決める際の目安です。

**長さの目安**  
手を放しても自立するステッキもあります

**杖を持って長さを決める**  
杖を持ち手側足先の前方外側約 20センチの位置につけてください。肘は約 30～40度曲げます。この状態が杖の長さを決める際の目安です。

**身長から長さの目安を出す場合**  
身長 ÷ 2 + 3 = 杖の長さ

前方外側 20cm

30°  
40°

半分の長さ + 2~3センチ

**杖の長さ表** ※使用者によって多少の誤差があります。(cm)

身長	140	142	144	146	148	150	152	154	156	158	160	162	164	166	168	170	172	174	176	178	180
杖	73	74	75	76	77	78	79	80	81	82	83	84	85	86	87	88	89	90	91	92	93

**四点杖のベースについて**  
杖先が四脚に分かれている部分がベースです。ベースの広さによってそれぞれ違った便利さがあります。

**ベースが広い四点杖**  
ベースが広いほど安定性が高くなります。

**ベースが狭い四点杖**  
坂道や階段などで使いやすいです。

# 2. 杖の使い方

## 1 本杖

**グリップの握り方**  
支柱の中心に重心がかかるように握ってください。グリップの一部分だけ握ると、荷重が片寄ってしまい、不安定になり大変危険です。

図：握り方1  
手の甲側 手のひら側

図：握り方2  
手の甲側 手のひら側

**杖の突き方（右足に不自由がある場合）**  
3動作歩行・2動作歩行という杖の突き方があります。

**3動作歩行**

- 1 杖を前に突いてください
- 2 痛めている足を前に出してください
- 3 もう片方の足を前に出し、揃えてください

**2動作歩行**

- 1 痛めている足と杖を前に出してください
- 2 もう片方の足を前に出し、揃えてください

## 4 点杖

**杖の突き方** 3動作歩行・2動作歩行という杖の突き方があります。

**3動作歩行**

- 1 杖を前に突いてください
- 2 痛めている足を前に出してください
- 3 もう片方の足を前に出し、揃えてください

**2動作歩行**

- 1 痛めている足と杖を前に出してください
- 2 もう片方の足を前に出し、揃えてください

ベースが広い四点杖は、短い方が脚(身体)側になるように切り替えて使用してください。

左手用 右手用

# 3. おすすめの商品

グリップ下の形状が細く指に負担がかかりにくい細型ネックの製品、グリップが柔らかいものや、手触りにこだわった本革で巻いたもの(折りたたみジョイントDXステッキ)などがございます。

弊社では、目的に応じた形状の製品を作っておりますので、「全ての方にオススメ」と言えるのものがございませんが、お客様のこれが欲しかったと感じて頂ける製品をオススメとしております。

※あげるとすれば、柄の綺麗なワンダーワーカーシリーズと、伸縮が自在の無段階伸縮ステッキを上げさせていただきます。

## 野鳥の美しい色彩や羽毛をイメージしてデザインされたステッキ



品番: 66-B01  
色名: メジロ



4945528 073432  
足ゴム: BK



品番: 56-B01  
色名: メジロ



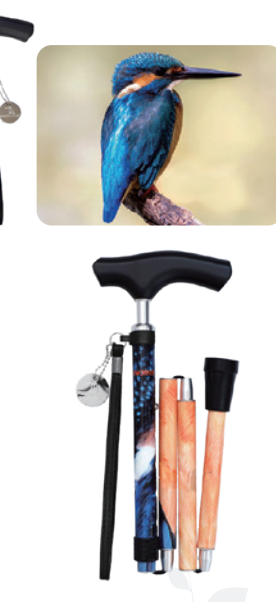
4945528 073388  
足ゴム: BK



品番: 66-B02  
色名: カワセミ



4945528 073449  
足ゴム: BK



品番: 56-B02  
色名: カワセミ



4945528 073395  
足ゴム: BK



品番: 66-B03  
色名: トキ



4945528 073456  
足ゴム: BK



品番: 56-B03  
色名: トキ



4945528 073401  
足ゴム: BK



品番: 66-B04  
色名: オナガ



4945528 073463  
足ゴム: BK



品番: 56-B04  
色名: オナガ



4945528 073418  
足ゴム: BK

### POINT1

#### 細方ネックタイプ

握りやすく、安定して使用できます。



### POINT2

#### 着脱式ストラップ

扉などに杖が挟まったり、とっさのトラブルで転倒しそうな時もストラップが外れて安心です。  
(取り外し可能)



ワンダー・ワーカーロゴのチャーム付き



## ワンダー・ワーカー × 鳥製作所 コラボ製品

ワンダー・ワーカーとは

“自然と親しみ楽しむ生活”を提供し、  
“自然と人間との共存”を考える  
エコロジカル・ライフスタイル・ブランドです。

1987年から、ワンダー・ワーカーは  
日本野鳥の会と提携をしています。



商品売上げの一部を日本野鳥の会に  
支援しており、自然保護運動に役立て  
られています。

## ワンダーワーカー伸縮ステッキ

本体価格 9,130 円 (税抜 8,300 円)

長 さ: 約 66 ~ 93.5 cm  
12段階 (ピッチサイズ 約 2.5 cm)

ゴムキャップ内径: 15mm

重 量: 約 270g

材 質: 本体 / アルミ

グリップ / 木製

ゴムキャップ / 合成ゴム

入 数: 10

## ワンダーワーカー折りたたみステッキ

本体価格 10,340 円 (税抜 9,400 円)

長 さ: 約 74 ~ 84 cm  
5段階 (ピッチサイズ 約 2.5 cm)

折りたたみサイズ: 約 28.5 cm

ゴムキャップ内径: 15mm

重 量: 約 290g

材 質: 本体 / アルミ

グリップ / 木製

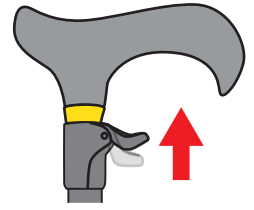
ゴムキャップ / 合成ゴム

入 数: 10

● 携帯袋、折りたたみホルダー付き

# 無段階伸縮 ステッキ

簡単に約66~103cmから  
好みのサイズに調整可能。



レバーを引くだけで、簡単に杖の長さを変えることが可能、階段の上り下りに便利！  
片手でできるから便利！

着脱式ストラップ



品番:77-C2  
色名:ギンガムチェックBK



4945528 077416



品番:77-1  
色名:ブラウン



4945528 077409



品番:77-F1  
色名:フラワースカーレット



4945528 077430



品番:77-F2  
色名:花柄シック



4945528 077423

## 無段階伸縮ステッキ

本体価格 10,340 円 (税抜 9,400 円)

長 さ: 約 66 ~ 103 cm の間に自由に伸縮

ゴムキャップ径: 21mm

重 量: 約 400g

材 質: 本体 / アルミ

グリップ / 木製

ゴムキャップ / 合成ゴム

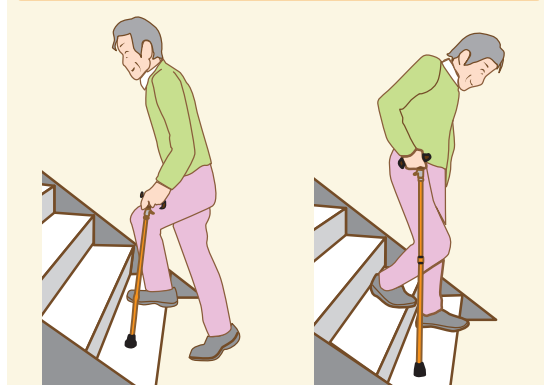
入 数: 10

### 簡単サイズ調整



階段や坂道を上るときは杖を短く、下るときは長くすることが簡単に行えるため、階段の上り下りによる腕や腰の負担を軽減し、体勢が前のめりによる転落を防ぎます。

### 階段使用のイメージ



レバーを上げるだけで簡単に長さを変えられます。