

白杖ってなに？



大切な3つの役割

- ①安全を確保する（電柱やポールなどから自分を守る）
- ②路面の状況を把握する（段差や溝の発見）
- ③周りからの配慮・支援を求めやすくする（シンボル）

【ポイント】

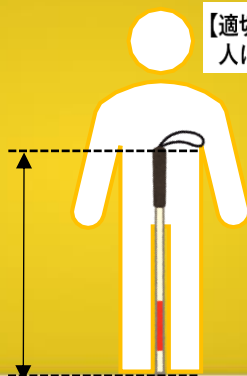
使う用途に応じて、その方に合った適切な白杖を選定することが大切

知ってナットク 白杖選定のコツ

【簡単なマル秘公式】身長－45 cm

みぞおちの高さ＋握りこぶし1個分の長さ
（あくまでも目安）

【適切な白杖の長さは
人によって違います！】



身長や歩く速さなどによって、長さを選びます。
2歩～3歩先を探れる長さがおすすです。

☆白杖は大きく分けて3種類

単独歩行

太くて丈夫



シンボル

細く軽いが衝撃には弱い



身体支持

体を支えるため丈夫



①**単独歩行**＝1人で歩く時に使用する白杖です。

白杖を前方に出し、歩行する路面などの情報を収集し、安全を確認しながら歩くのに適した白杖です。

②**シンボル**＝路面の情報収集にはあまり適していません。

周囲の人に視覚障害をわかってもらうための白杖です。

③**身体支持**＝歩行の際、杖で身体を支える必要がある方が、

周囲の人に視覚障害をわかってもらうための白杖です。

※体格や足の長さなどによっては、身長－45 cmが合わない場合もあります。また、使う用途（特にシンボル用）は少し短めを選定する方法もあります。白杖選定で迷われる際には気軽にご相談ください。



白杖操作のワンポイントアドバイス！！

左のイラストのように「グー」で握り（水戸黄門の杖のイメージ）
周りの方の配慮を受けやすくする方法もあります。

家の近所では周りの目が気になる・・・

知り合いの前では持ちたくない・・・ etc

「そんな方は、自宅から離れた所、初めて行く場所に到着したら
カバンから白杖を取り出すという使い方もOK」

また、慣れない混雑地・繁華街など人の多い場所では、
移動するときに怖い思いをされる方も多くいらっしゃいます。

シンボルの白杖は、出したいときに使う。

出たくないときにはカバンにしまおう。

このような活用ができることを是非お伝えください。

☆白杖の形状と材質

白杖の形状は、つなぎ目のない直杖（ちょくじょう）と折りたたみ式があります。

直杖は、折りたたみ式と比べると路面からの情報の伝達性や耐久性に優れています。

折りたたみ式は、使用しない時は、折りたたんでコンパクトに収納でき、便利です。

材質は、軽金属製、ブラックカーボン製、グラスファイバー製などがあります。

【白杖の正しい持ち方】

親指をグリップの上にのせ、
人差し指はグリップに沿って伸ばす。



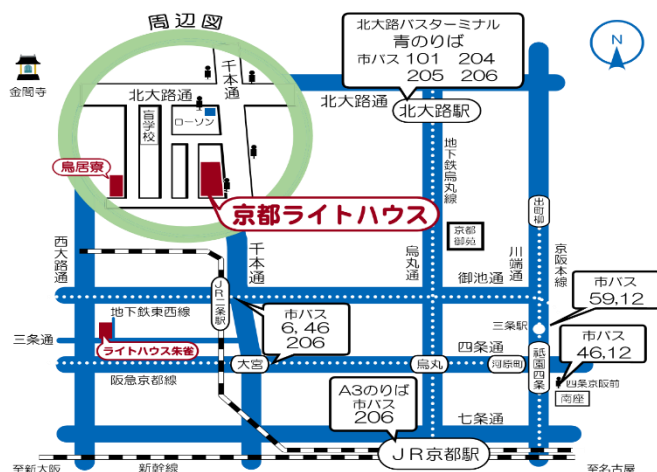
【白杖の振り方】

グリップをおへその前（身体の中心）で構え
肩幅を意識しながら「手首」を軸に左右に振る。

※詳しい白杖の操作方法をご希望の方はお気軽にご連絡ください。



※白杖の先端（石突）は、使用していると摩耗して来ます。石突だけの交換も可能です。



見え方・年齢・身体状況により、選定する白杖は様々です。

わかりにくい点やご質問があれば、お気軽にご相談ください。

〒603-8302 京都市北区紫野花ノ坊町11番地



京都ロービジョンネットワーク 総合相談窓口

（社会福祉法人 京都ライトハウス内）

TEL 075-462-4400



京都ロービジョンネットワーク

検索

<https://kyoto-lowvision.net/>