

今さら聞けない!? ～シルバーカー～

「足元が弱くなり、杖だけでは不安定で怖い」という人にオススメなのがシルバーカー。カゴ付きやバッグ付き、休憩用のいす付きなど、さまざまな種類が揃って、正直どれを選んでよいかわからないという方もいるのでは?今回はシルバーカーを選ぶときのポイントを中心にご紹介します。

●まずタイプを選ぶ

シルバーカーは大きく「コンパクト・ミドル・ボックス」の3タイプに分かれています。それぞれメリット・デメリットがありますので、購入の前に確認しておくとうよいでしょう。足元がふらつく場合は、シルバーカーではなく

歩行車を選んでください。

歩行車はシルバーカーと違いハンドルにもたれかかったとき、**体重を支える構造**になっています。シルバーカーは下記の4点をチェックポイントに選んでください。

- ①ハンドルの高さ ②キャスターで選ぶ
- ③座面で選ぶ ④収納で選ぶ



●ハンドルの高さの選び方

身長 ÷ 2 + 5 ~ 15 cm

自分にあった高さは上ようになります。高齢者は円背(えんぱい)になる場合があるので、きちんと現在の身長を調べてください。高すぎるとカゴが入れにくかったり、肩や腕が疲れやすくなります。また低すぎると腰が曲がり姿勢が悪くなったり、頭が下がることで視野が狭くなり危険な場合もあります。

●キャスターの選び方

キャスターが大きいほど、少々の段差でもブレにくく、安定性・操作性が高まります。また、シングル・ダブルと2種類あり、ダブルでは側溝の穴や溝・線路などにはまったりすることがほとんどないのが大きな違いです。

●座面

座面のついているもの、ついていないものがあります。座面があることで疲れたときに休憩が出来ます。なしのものは、軽量でコンパクトのため、持ち運びに便利です。

●収納

ついているバックは大きくなるほどに、大容量になっていきます。ボックスタイプは容量が大きく、荷物等も運ぶことが出来ます。

シルバーカーを正しく選んで、外出を安全に、安心して楽しみたいですね♪



コンパクト



ミドル



ボックス

メリット

- ・サイズが小さく軽い
- ・持ち運びしやすい

デメリット

- ・袋が小さい
- ・座面が小さい
- ・安定感が劣る

メリット

- ・ほとんど安定感がある
- ・適当に荷物が積める
- ・重すぎず軽すぎない

メリット

- ・安定感がある
- ・座面がゆったりし、手すりつき
- ・荷物がたくさん積める

デメリット

- ・本体が大きく重い
- ・小回りがしづらい