

白杖の選び方について

1 白杖の種類と特徴

白杖の種類は主に3種類です。

- ① 継ぎ目のない1本の「直杖式」
- ② 折り畳んでバッグ等に収納できる「折り畳み式」
- ③ 伸縮させて持ち歩ける「スライド式」

以下に、それぞれの特徴を載せておきます。

種 類	特 徴
直杖式	丈夫で伝達性に優れるが、置き場に困る。
折り畳み式	持ち運びがよく、置き場には困らないが、
スライド式	耐久性や情報の伝達面で直杖に劣る。

盲学校の歩行指導には、その特徴から直杖を使用することが適当であると考えますが、実際には折り畳み式・スライド式のいずれかと直杖と合わせて2種類所持し、歩行方法や目的等に応じて使い分けるとよいでしょう。

構造的にはどの種類においても、グリップ（握りの部分）、シャフト（柄の部分、グリップと石突の間）、石突（地面に着く先端部分）の各部からできています。

グリップは握りやすく、しっかりと握れるものがよいでしょう。シャフトの素材は、ジュラルミンやグラスファイバーが多く使用

されています。夜間、ドライバー等からよく見えるように、シャフトに反射テープを巻くこともできます。

石突は丈夫で滑りやすいことが最大の条件で、通常ナイロンが素材として使用されています。石突にもそれぞれ特徴があります。

ペンシルチップ（初めから白杖に付属していることが多い、先の細い石突）は、細いので路面とのひっかかりが多くなります。小さな段差や境界線の検知には優れています。ひっかかりは歩くときにはストレスになります。

マシュマロチップ、ローラーチップ、パームチップがあります。どれも丸みがあるために、路面の凹凸へのひっかかりがないに等しくなります。とても快適に歩け、ストレスも減少します。白杖を使用するのが初めての方には、これらの石突がおすすめです。

他にもマシュマロチップは名前のお通り、直径3cm程のマシュマロ型の石突で比較的安価で手に入ります。ローラーチップとは回転軸受けを石突に取り付け、白杖を振ることに合わせて石突が回転するようになったものです。そのため、重い、路面に接触させて振ったときの音がころころとうるさいという弱点を持っていますが、小さな段差を石突が回転して乗り越えるので、マシュマロチップよりも歩行時のストレスが軽減します。

パームチップは、白杖のシャフトとの接続部分が特殊なゴムになっているので、小さな段差と石突が接触したときに、その衝撃が逃げるような構造になっています。かといって、路面からの情報収集に支障があるかということそうでもありません。高額なのですが、ひっかかりは少ない、軽い、歩行時のストレスは少ないという特徴を持っています。

自分の歩き方や杖の主な使い方、こうしたことを考慮した石突選びをしてみるとよいと思います。

2 白杖を選ぶときの注意点

白杖を選ぶときに大切なポイントは次の三つです。

長 さ	長さが自分の身長に合っているか。
バランス	杖を振ってみたときにバランスがいいか。
強 度	折れない、折れにくい強度の杖か。

脇から地面に垂直に杖がつく長さが自分の身長にあった杖です。また身長から40cm～45cm程引いた高さを基準にしてもよいでしょう。

バランスについては、白杖の重心が上部から3分の1くらいのところにあるものが適当と言われますが、実際には杖の握りやすさや重さ等、個人によって異なりますから、必ず自分で確かめてみましょう。

強度については、先にも書きましたが最近のものはグラスファイバーなどで作られているものが多く、どれを選んでもほとんど心配はないでしょう。

3 おわりに

白杖は自分自身の安全を確保するために、欠くことのできない補装具です。普段は白杖を持ち歩かない弱視の人も、夜間の歩行や突然の工事等で危険を回避するために、携帯用の白杖(折り畳み式かスライド式)を常にカバン等に入れて携帯することをお勧めします。