

# 1. 座面の長さは丁度いい？

## 1. 座面の長さは丁度いい？

いまからタラタラ書いてくけど、別に現場じゃ1から順番通りを見てく必要はないからね。順序よくやってくれてもいいし、全部いっぺんに見てくれてもいい。あなたがやりやすいようにしてね。

とりあえずは、まず座面の長さが丁度いいか見よう。座面の長さって、車イス座面の「奥行」のことね。足の長さに対して座面が短すぎて膝が飛び出たり、座面が長すぎて足が伸びっぱなしになってないか確認する。丁度いい長さは、お年寄りの膝の後ろと座面との間が「3cm」くらい離れてる状態。ちょうど人差し指と中指「2本分」くらいかな。くっつきすぎると膝の後ろを圧迫しちゃうし、離れすぎると太ももの支えが少なくなって座位が不安定になったり、転落事故につながることもあるから要注意。

全員が丁度いい長さの車イスに座るって、意外と難題なのよ。よくある普通型車イスだと、奥行は40cmくらい。これがピッタリと合う方って少ないから、何かしら工夫が必要な方が多いんだ。どんな工夫があるかってザッと書いとくと、座面が短い方に関しては、板を敷いて座面の長さを延長したり、背もたれをかなりたるませて座面を長くみせかけたり。長い方に関しては、座面を切ったり背もたれに厚手のクッションを入れたり座面自体をヒモできつく縛ったりして短くしちゃう。強引でごめんね～。

長すぎ

短すぎ

丁度いい



# 2. フットレストは丁度いい？

## 2. フットレストは丁度いい？

どんどんいくね。次はフットレストの位置が丁度いいか見よう。あ、ちなみに、フットレストって用語は古い言い方ね。最近じゃフットサポートってほうが一般的。レストだと「休息」って意味だから、それよりもサポートの「支持」って意味にして、アクティブユーザーも視野に入れた表現にしたのかな。ぼくは古臭い人間だから、使い慣れたレストで説明させてね。

フットレストが高すぎると、太もも(大腿骨)のラインが上を向いてお尻の圧が増えて痛みにつながる。フットレストが低すぎると、太もものラインが下を向いて太ももの裏を圧迫するし、ずっこけ座りになりやすくなる。この太もものラインってのは、座位を真横から見てみるとチェックできない。しかも、ちょっとお年寄りとの距離をとって、離れた位置から見たほうがわかりやすいんだ。太ももが地面と水平になってれば、フットレストの位置が丁度いいってこと。太ももが斜め上方向や下方向を向いてれば、フットレストの位置を上げ下げして、太もものラインがまっすぐになるように調整しよう。

この調整は簡単で、フットレストがくっついてるパイプの下にネジがあるから、それを六角レンチでゆるめて、ちょうどいい位置で再度締めればいいだけ。ぼくはいつでも調整できるように七つ道具としてポッケのなかに六角レンチを常備してる。あ、たまに机に膝が当たるからってフットレストを下げようとする方がいるけど、足が入っても座位が崩れたら本末転倒だからね。もちろんだけど、足じゃなくて「机の高さ」を変えて対応しようね。

高すぎ

低すぎ

丁度いい

