

3. 座面の幅は丁度いい？

3. 座面の幅は丁度いい？

次は車イスの座幅。座る部分の「横幅」のことね。これが丁度いいか確かめる方法は、お年寄りの前に座ってお尻の両側に両手をズボって入れさせてもらうこと。スカートガードっていうお尻の横の鉄板と太ももの間に両手を突っ込む感じ。手がすん入りすぎたら、座幅が広すぎる証拠。体が傾いて座位が崩れやすくなるよ。逆に、窮屈で入らなかったら、座幅が狭すぎる証拠。座る所が狭いと車イスへの乗り移りが失敗しやすくなったり、車イスのパイプが体を圧迫することもあるから注意。

車イスの座幅は、よくある普通型の車イスだと40cmくらい。これは小柄なお年寄りには広いよ。しかも、座幅を調整(狭く)できる車イスってかなり高級だから、結局力技でなんとかするしかないのよね。一番手取り早いのが、車イスの左右の押手グリップを頑丈な紐でギュギュ！と結んじゃうこと。そうすると、車イスのフレーム自体が歪んで数cmだけど幅が狭くなるの。あとは、肘かけの上面に厚手のタオルとかを巻いて腕を乗せやすくしたり、スカートガードの横の隙間にバスマットとかを仕込んで幅を狭くしちゃったり。幅を広げる方法についてはね、残念ながらほぼくのオツムじゃ考え付かない。現実的なのは、車イスを買ってもらうときに座幅42cm、40cm、38cm、36cmの4種類を買ってもらって、そこから選ぶって方法だと思うよ。

狭すぎ

広いすぎ

丁度いい



4. お尻が傾いてない？

4. お尻が傾いてない？

これはかなり大事。書いてあること全部大事なつもりだけど、そのなかでも特に大事なやつね。お年寄りの前に座って、お尻の腰骨(骨盤の腸骨稜)に両手で触れさせてもらって、左右の高さが違えばお尻が傾いてる証拠。お尻は座位の土台だから、そこが傾くと全身が歪むの。しかも、怖いのは傾きだけじゃなくて、内臓の動きまでわるくなって便秘になったり、呼吸しにくくなって座ってるの自体がしんどくなったり、精神的にも歪みの違和感があって認知症の方が不穏になったりするからね。もうなんとかするしかないよ。

なんでお尻が傾くかって、そもそもお尻の骨(骨盤)って逆三角形▽の形してるから傾きやすいのよ。あと、それを強烈に助長してるのが座面のたわみ。車イスの座面はペラペラな合皮のシートだったり簡素な布だったりするから、座るとハンモックみたいになっちゃうんだよね。このダブルパンチでお尻は簡単に傾いちゃう。

お尻の高さを左右対称にそろえる方法は色々あるけど、まず何より忘れちゃならないのが座り直し介助のときにちゃんと整えること。ズボンを持って「よいしょー！」って引き上げるだけじゃなくて、最後にちゃんと腰骨に触って左右対称になってるか確認する。あとは、根本的に座面のたわみを解消できるように木の板を敷いちゃう。別に木の板にこだわる必要はないけど、安いし大量生産できるし一度つくればずっと使えるからほぼは大好き。ちなみに、自慢じゃないけどうちの施設の車イスにはほぼ全部板が入ってるよ。もちろん、板だけじゃ痛いから厚手のクッションも用意してある。……なんか、結局自慢話だよ。たいへん失礼しました。笑

傾きあり

人体模型

傾きなし

