

# 5. お尻の後ろに隙間がない？

## 5. お尻の後ろに隙間がない？

お年寄りの前に座って、お尻(骨盤)の後ろに手を入れさせてもらおう。そこに隙間があれば座位が崩れる大きな原因になる。特にお年寄りは円背があるの多いから、車イスに座るとどうしてもお尻の後ろに空間ができてやすいんだよね。

なんで隙間があるとまずいかって、骨盤が動く余地があるから座位が不安定になりやすいこと。あと、座位を安定させようとして腰回りの筋肉が硬くなって腰痛の原因になること。この隙間を何とかできる超高性能車イスも発売されてるんだけど、2017年現在じゃまだお高くてうちの事業所じゃ到底手が出ない。しかも、調整も結構むずかしくて、ぼくにはいまのところ使いこなす力がない。だから、手作りでなんとかやってる。

即できるのが、骨盤の後ろに丸めたタオルを詰めること。でもタオルは型崩れするし骨盤にフィットしにくいから長期の使用はおすすめしない。オススメなのが、ウレタンフォームっていうスポンジクッションを骨盤の形に切り出して入れること。ウレタンは簡単に切れて、形が自由自在に変えられるからめっちゃ便利。ぼくは一度に大量買って、ちょこちょこ切って使ってる。

ちなみに、まだぼくが新人でシーティング駆け出しだった頃は、ウレタン自分で買ってたよ。だって、事務に相談しても買ってくれないんだもん。「安藤くん、ほしいものと必要なものは違うんだよ」って。それでもぼくは必要って信じてたから、もう自分で買うしかないじゃんね。給料の1割出せばかなりでっかいのが手に入る。そこでちゃっちゃと座位を整えて結果さえ出しちゃえば、みんな「すげー」ってなって次からは事業所が買ってくれるよ。もしあなたの事業所も買ってもらえなかったら参考にしてみてね。

隙間あり

隙間にIN

隙間なし



# 6. 肘かけは丁度いい？

## 6. 肘かけは丁度いい？

これはパッと見でわかりやすいよね。お年寄りの腕が肘かけに上手に乗ってないと座位が崩れやすくなるよ。ぼくらも新幹線とかで肘かけgetできると座るのが楽じゃんね。丁度いい高さって、肩が上がりすぎず下がりすぎず、スッと自然体で楽に乗せられてる状態(←この加減って意外と伝わりにくい)。肘かけが高すぎると、鳥が羽ばたいた姿よろしく肩が上がっちゃう。普通に苦しいし、手を肘かけに乗せるのが嫌になって膝の上に置くようになって、円背を助長する原因になる。肘かけが低すぎると、無理に肘かけに腕を乗せようとしてずっこけ座りになったり、そもそも肩が休まらなくて肩こりになったり。

肘かけの高さ調整はモジュール型車イスなら大体できるけど、できない車イスならまた力技で何とかしよう。肘かけが高すぎれば、座面にバスマットや厚手のクッションをドンドン入れて底上げをして、固定されてる肘かけの位置がベストの状態までもってく。でも、これをやると座面が高くなって移乗しにくくなったり床に足が着きにくくなったりするから注意ね。肘かけが低すぎれば、こっちの対処は簡単。肘かけの上にタオルとかを巻きつけて高くしちゃえばOK。あとは、いっそ肘かけに乗せてもらうのはあきらめて、肘かけの代わりになるプーメラン型の授乳クッションみたいなやつを抱いてもらおう。基本の基だけど、肘かけの高さをチェックするときは座位が整った状態でやってね。座位がずっこけた状態で丁度よくても結局合わなくなるから。

高すぎ

低すぎ

丁度いい

