

昔ながらの老健で暮らすお年寄りを 10年間みてきた安藤祐介が考える 「いい座位」とは一体!?

いまこの資料を手にとってくれるあなたに「あいがとう」。これを見てるってことは、あなたは少なからずお年寄りのシーティングに興味がある方なのかな。ほくはシーティングが大好きだからさ、読んでくれて嬉しいよ。

この資料は、昔ながらの老健で10年間お年寄りの座位と向き合ってきた安藤が「ところで、いい座位ってなんだろう？」ってテーマで好き勝手書いたものだよ。シーティングって言っても、そもそも目指す座位のゴールがどんなものかわかってないと取り組みようがないし、座位が崩れてるのに「うん、いい座位！」って誤解しててもマズいしね。だからね、こんな資料つくってみた。シーティングする上で必要になる安藤なりの「いい座位」の基準が書いてあるよ。あなたに必要そうなら読んでみてね。

さきに結論から言っちゃうとね、ほくが考える「いい座位」は…

1. 傾きがない
2. 前屈みになれる
3. ずっこけすぎでない
4. 顔が前を向いてる
5. 突っ張りがない
6. 手の動きが良い
7. 連続座位2時間以上
8. 褥瘡がない
9. いずれ崩れる

ってのを全部満たしてる状態だよ。……え、ちょっと多い？うん、実はほくも書いてる最中「お、意外とあるじゃん！」って思ったよ。なにせ、普段シーティングするときは「直観&雰囲気&感覚」で何となくやっちゃってるからね。誰かに伝えたり、ましてや、読める文章にして残すなんてこともしてないしね。今回資料って形にしてみて、改めて自分のシーティングの振り返りになったよ。「あ、普段こんなこと考えながらやってんだなあ」って。

ちなみに、1つでもできてない項目がある座位は、ほくの基準ではアウトね。ご本人が「座りやすいよ～」って言っても、ご家族が「前よりずっときれいに座れてます！」って言っても、介護さんが「この方、最近すごい座位良くない!？」って言っても、ほくはこれに全部〇がつかないやっとなんて思える。オールオーケーにならないと、どーしてもイヤなのよ。……もうね自分勝手な「こだわり」なんだと思ってる。

だってさ、座位は生活だもん。座位にこだわるってことは、生活にこだわるってことだもんね。たぶんこの考え方、介護や生活にドップリ浸かってる老年期系の方じゃないと伝わらないんだろうなあ。どれだけ座位を守ることが生活を守ること、どれだけ座位が崩れることが生きにくさをつくるかって、一度それを知っちゃったら、もう「座位の大切さ」を手放せないよ。ないがしろにはできない。「……うん、まあわかるけどさ、座位ってそこまでダイジ？」って思う方には自己満足に聞こえるかもだけど、ほくはこれからもトコトンこだわり続けるよ。なによりも、自分の信念ために。(←かっちょいい!笑)

ところで、あなたにとって「いい座位」の基準ってどんな感じ？たぶん、ほくの1～9はちょっとわかりにくいんだよね。教科書によく書いてある座位の考え方とは、ちょっと外れたことも書いてあるから。先にこのあたいを説明しておこうか。