

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!?

新人の頃、ほくの頭の中にあった「いい座位」の基準は、こんな感じ↓

- ①足90度ルール(股関節90度+膝関節90度+足関節90で座る)
- ②坐骨で座る(骨盤を前傾させて坐骨で座る)
- ③脊柱S字カーブ(脊柱が自然なS字カーブを描くように座る)

この①②③を満たすのが「いい座位」って習ってきて、これが正しい答えなんだ！って信じてきた。ひたすら現場でこの座位を目指してただけどね、残念ながら一向にお年寄りは座れるようにならなかったよ。

この①②③はね、あくまでも「正常な人体」にとっての理想。すごく立派な座位だと思うけど、ほくらが相手にしてるのは「個性的な人たち」だからね。年齢、性格、体格、体力、体重、習慣、手足の長さ、バランス、肉付き、好みの姿勢、筋肉の働き、病氣、みーんな違う。同じ方は1人としていないのに、目指す座位の格好・形がみんな一緒って、考えてみるとおかしくね？そもそもお年寄りには、この姿勢無理だから。

でも当時のほくは、そんなこともわかんなかった。「これが正しい座位！」ってのを、お年寄りに無理やり押し付けてた。「ほら、これが正しい座位だよ！偉い先生から教わったから間違いないよ！がんばって座れるようになろうね！」悪気なんてサラサラなかったからさ、余計やっかいな野郎だよ。

それだけじゃない。お年寄りの体を「①②③の状態」にしようとして、いわゆる機能回復訓練にも精を出したよ。筋力強化訓練、バランス訓練、関節可動域訓練、感覚訓練、座位保持訓練、がんばってやってたなあ。その結果、どうなったと思う？……なんと！誰も座れるようにならなかったのよ。……もう、がっかりしてね。仕舞いには、お年寄りを責めたよ。座れないのは、この人たちのせいだって。筋力がないから…体力がないから…年だから…やる気がないから…座れない理由をたくさん並べて、自分を守ってたよね。ほんと、最低。

そんな日々を過ごしてね、細かい出来事は省いちゃうけど、あるとき気づいたの。「この方々は、このままでいいんだ」って。「今あるがままの力でも、座りやすい車イスさえあれば座れるようになるんだ」って。やっとやっとやっとやっと気づいたの。変わるべきだったのは、お年寄りじゃなくて「自分」だったんだよね。

それからは「理想的な正しい座位」じゃなくて「その方の今の力で座れる座位」を目指すようになったよ。……結果は、劇的だった。みんな、あっという間に座れるようになったんだ。すごく、嬉しかった。シーティングの力って、本当にすごいよ。車イスって環境が変わるだけで、みんなの力がどんどん引き出されてあっという間に座れるようになるし、食事は食べられるようになるし、笑顔は増えるし、それってさ「人生変わった」ってことだよ。微力ながら、その手伝いができたってことだよ。車イスには、シーティングには、あなたには、その力があるんだよ。どうか、その力の大きさを知っていてほしい。

前置きが長くなっちゃったね。要するに、座位は車イス次第よ。シーティングで向き合うべきなのは「お年寄り」じゃなくて、お年寄りが座ってる「車イス」。そこを外さなければ、あなたのシーティングは大丈夫。

そのうえで目指したい「いい座位」が、ページ3/6～6/6まで書いてある。「正常な人体」にとって理想の座位じゃなくて「人の暮らし」にとって必要な座位の視点が書いてある。ここまでのほくの話しに興味もってくれた方は良ければ読んでみてね。