

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!?

1. 傾きがない

これが一番わかりやすいかな。お年寄りを正面から見て、体の左右への傾きがないか確認しよう。肩の高さは左右同じ？目の高さが左右ずれてない？首を傾げたようになってない？ほくはちょっとした傾きでも気になるよ。だって、体が傾いてるってことは、その方が「見てる世界すべて」が傾いてるってことだからね。窓の景色も、本の文字も、大切な方の笑顔も、もれなくすべてが傾いてるわけよ。

……そんな世界、想像できる？あまりに生きにくいよね。しかも、リハビリ視点で言うと、体が傾くことで呼吸もしにくい、飲み込みもしにく、内臓の働きもわるい、平衡感覚もおかしくなる。正直、いいこと探し出せる自信がない。だから、ちょっとした傾きも見逃さずチェックしよう。目の前にいるその方は、あなたの瞳をまっすぐに見つめてくれてる？

2. 前屈みになれる

これはお年寄りだけじゃなくて、ほくら介護者にとっても死活問題だね。お年寄りが座った状態から「前屈み」になれるか確認しよう。正面からちょっと手を引かせてもらって、スムーズに前屈みになれるようならオーケー牧場！手や肘が伸びるばかりで、体が全然前に来てくれないなら、その座位はアウトだよ。前に屈めないお年寄りは、座位が前にずっこけすぎてたり、背もたれに寄りかかりすぎてたりする。

…なんでそれがまずいかってね、あまりに基本だけど、人は前屈みになれないと「立てない」からだよ。1人で立てない、トイレに行けない、ベッドにも移れない、しかも、立てないお年寄りを介助するみんなも大変でしょ。だからこそ、シーティングの出番よ。座位を整えることで上手に前屈みできるようになれば、その方1人だけじゃなくみんなの幸せにもつながるでしょ？あなたが力をそそぐだけの十分な価値があると思うよ。

3. ずっこけすぎでない

ずっこけは悪い座位の代表みたいに言われてるよね。仙骨座りとか、滑り座りって言われたりもする。ほっとくとそのまま車いすから落ちちゃうから、職員さんたちは必死で座り直し介助するよね。後ろから手を掴んで「よしよー！」ってお尻持ち上げたりしてね。…実はほく、ずっこけて悪いことだとは思ってないんだ。むしろ、喜ばしいことだと思ってる。もちろん転落しちゃまずいし、ずっこけ過ぎは良くないけど、ある程度のずっこけは全然ウエルカム。だってね「ずっこけてる」ってことは、その方が「ずっこけたい」って想いを表現してくれた結果だと思ってるから。

人の座位はね、崩れるものなの。逆に何時間もきっちりした座位をとり続けてたら、それこそ異常だよ。人は座位を崩して、ときどき直して、また崩して、また直してをひたすら繰り返す生き物なの。お年寄りはこのプロセスの「直す」って部分が苦手だから、ずっこけたままになってるけどさ、それって「自分で座位を崩せた！」って力の証明だからね。これってすごいことだよ。お尻の違和感を感じ取って、痛みから逃げたり、自分で心地よい位置まで滑れたりするんだから。崩れたあとは、ほくらが直そう。座位はその方とほくらの共同作業だからね。…あ、でもずっこけの頻度や程度はシーティング次第で劇的に変わるから。ずっこけをただ受け入れるのと、必要なシーティングをした上でずっこけもらうとの違いは違うから。そこんとこ宜しく！