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!?

4. 顔が前を向いてる

座位にとって顔はゴール。順調にシーティングできたと思ってても、最終的に顔がちゃんと前を向いてないとその座位は長持ちしない。人は『顔の心地よさ』を優先して、積極的に座位を崩すこともあるからね。その例としてわかりやすいのが、円背がある方の座位。円背がある方は座面の奥深くまできっちり座ってると、顔が下を向いて息苦しくなちゃうの。頭が重力で下がっちゃうんだよね。だから、自分で積極的にお尻を前に滑らせて(＝浅く座って)、顔が前を向く心地よい座位にしてるんだよ。工夫して座ってるの。ぼくらが親切心でお尻をきれいに整えたからって、それがその方にとっていい座位だとは限らないんだよね。結局は、顔の向きが肝心。

何で人がここまで顔に左右されるかってね、もう遺伝子レベルでの決め事だと思うんだ。顔って人が生きるために必要なパーツが色々あるでしょ？目で視る、鼻で嗅ぐ、口で食べる、耳で聴く、他にも息したり話したり、写真うつり良くするためにアゴ引いたりね(笑)。もし顔を上や下を向いる状態を心地よく感じたとすれば、それで生活しようとしちゃうもんね。それは生きるうえで支障が出ちゃうのよ。やっぱり顔は前を向いてるのが一番生きやすい。それをぼくらの体はもう知ってるんだよね。

5. 突っ張りがない

お年寄りが座ってるとき、体に突っ張りがないか確認しよう。もちろん、突っ張りがない座位を目指す。突っ張りの有無をチェックするときにぼくがよくやるのが、お年寄りの背中と車イス背もたれ(バックサポート)との間に手を突っ込むこと。ズブズブって手が入っていけば、押し付けてない＝突っ張ってないって証拠。その座位は及第点。グリグリやらないと入っていかなければ、背中を強く押し付けてる＝突っ張ってる証拠。なんとかしないといけない座位。…逆にスルスル入りすぎるのも、ほとんど支えられてない状態だから場合によっちゃ問題だけどね。

あとは、アームサポートをグッと握り締めてたり、常に筋緊張が高くて呼吸数が多かったりすれば、それも突っ張ってる指標になるかな。そもそも突っ張りって「頑張って座ってる状態」だからね。「こんな辛いなら、寝たがほうが楽だ…」そう思わせないように、ぼくらは精一杯のシーティングをしていこう。

6. 手の動きが良い

ご飯が目の前にあれば手を伸ばす、レクで風船が飛んでくれば顔面に当たる前に手で叩き落とす、職員が面白いことを言えば「うふふ」と手で口元を押さえる、人が生きるには手が自由に動かせる状態が必要。そのために必要なのは、手を座位に参加させないこと。要するに、手を使わずにお尻や背中でちゃんと体を支えきるシーティングが必要なのよ。例えば、手が肘かけを掴んでないと座位が不安定になっちゃう状態なら、まともに食事できないよね。「食べたい」って思ってご飯に手を伸ばせば、その瞬間に座位が崩れちゃうんだもん。これじゃマズい。ご飯も美味しくない。ご飯を食べるときには、右手でお箸、左手でお茶碗をもって、それでもびくともしない座位が必要。

よく座位は静的座位と動的座位の2つに分けられるけど、ぼくにはよくわからない。生きるには、どっちも必要でしょ。常に動的でありながら静的である座位を実現させる必要があると思うんだよね。食事で言えば、手が動的になるためには手以外が静的になってる必要がある。どっちかじゃなくて、どっちもほしい！欲張ってこーぜ。