

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!?

7. 連続座位2時間以上

これはうちの老健が基準になっちゃって申し訳ない話なんだけど、座位が連続で2時間は保てるようにシーティングしよう。そうしないと、うちの老健じゃ生活が成り立たないんだ。なんで2時間なのかってね、あるお昼の一コマを参考に説明するね。

- 11:00 ギリギリまでベッドで臥床してて、そこから離床「ご飯だから起きるよ～」
- 11:15 手を洗って、口腔体操参加、昼飯スタート「いただきます」
- 12:00 ゆっくり食べて、昼飯終了「ごちそうさま」
- 12:30 口腔ケア、最終お口チェック、逆流予防で起きてる「もうちょっと座ってようね」
- 13:00 業務がずれ込む日もあるから、+30分の猶予を持つ これで2時間!

大学の授業だって、一コマ90分座ってると、もうケツたまらんもんね。正直2時間=120分はお年寄りにとって過酷だと思うよ。…でも、当時のほくには(いまもだけど)業務を動かせるほどの力はない。できることは、なるべくその方の座位時間を伸ばせるように、2時間座位が苦痛にならないように、車いすをいじり倒すことだけだった。その結果……意外とみんな座れるようになるんだよね。病院から「すぐ崩れます。30分が限度です」って情報もらってても、実際は2時間いけるようになるからね(←はい、自慢です。すいません)。シーティングは、その方の潜在してる力を引き出す。2時間なんか無理だって、勝手に限界決めてるのは自分だたいするんだよね。そう思うと、業務に融通が利かないうちの老健だったからこそ、シーティング技術が伸びたんだろうね。

8. 褥瘡がない

当たり前だけど、お尻のチェックはバカ大事だよ。褥瘡ができれば、どんなにきれいに見える座位でも問題があるって証拠。でも、褥瘡は怖いものじゃないよ。できちゃったご本人には申し訳ないけど、より良い座位に向けた大切な一歩になるからね。早速改善を目指そう。

まず真っ先に部位の確認。経過を追うために写真も忘れずに撮影(このへんは<協業>でやってこうね)。あなたはまず、座ったときに直接患部に手を差し込ませてもらって、圧のかかり方を手の平で感じ取る。手ってすごく優秀な圧感知センサーがついてるから、高価な圧測定する機械なんてなかったっていいのよ。それで、手の平が感じた圧を減らせるように、他の場所のサポートを手厚くする。具体的には、お尻に褥瘡ができた方がいたら、背中と足と手に圧を逃がすシーティングをする。お尻のクッションを厚くするってのが定石だろうけど、クッション厚くすると座面が高くなって移乗しにくくなったり、テーブル合わせなくなったり、生活に支障でることもあるからね。そうすると褥瘡良くなっても本末転倒だから。褥瘡の完治と生活のし易さを両立させられるように頑張る。それで、一通りシーティングし終わったら、再び患部に手を差し込んで圧の変化を確認。圧が減ってれば、そのシーティングは確かに効果があったってこと。

でもでも、褥瘡はなんにもシーティングだけが原因ってわけじゃないから。栄養もみる、処置もみる、離臥床時間もみる、介助方法もみる、そして、シーティングもみる。…え、大変そう? 大丈夫さよ! そのための多職種連携! あなたはあなたの得意分野をみてこーぜ。1人の力になるには、みんなの力が必要なのよん。