

# 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!?

## 9. いずれ崩れる

いい座位に、終わりなし。どんなに整った完璧な座位でも、それは現時点での、とまあえすのいい座位に過ぎない。なぜなら、体は常に変化し続けるからね。人は絶えず、車イスからの影響を受け続ける。座面から、背もたれから、肘かけから、足台から、あらゆる刺激を受け取って、筋肉の緊張や、関節の位置や、体の習慣を日々変化させてる。いい車イスに座って、いい刺激を受け続けられれば、体は必ず、必ずだよ？いい方向に変化する。すると、どうなると思う？……座位が崩れるんだよ。

……え、なぜって？だって、それまでしてきたシーティングは「座位の崩れを直す」ためのシーティングでしょ。その方はもう座位が崩れにくい体に変化したんだから、そのシーティングが体に合わなくなったんだよ。だから逆に座位が崩れるの。「座位の崩れを直す」ためのシーティングは、もうその方に不要なのよ。これ、すっごく喜ばしい変化だよ。そこまで辿りついたら、思い切って一度シーティングをリセットしてみよう。ただの普通の車イスに、もう一度座ってみてもらおう。もしかすると数か月前は座位がダダ崩れだったのに、思いのほか座れるようになってるかもしれない。次に座る車イスは、前にやってたシーティングよりも少ない工夫で座れるかも知れない。

座位が整ったら、崩れるのを待つ。また整えて、崩れるのを待つ。体の変化に合わせて、シーティングを流動的に変えていくんだ。これが、その方が生きることを支えるシーティングの真骨頂。シーティングに「これで終わり！」ってゴールはないのよ。

その方の体の変化は、あなたがしたシーティングが<きっかけ>になってるんだよ。いい変化も、もちろん悪い変化もね。あなたがお年寄りを相手にしてる方ならわかるだろうけど、人が良くなるって、途方もなく難しいことだよ。ほとんど変わらないもの。現状維持だって十分立派。逆に、悪くなるってあつという間だよ。坂道を転げ落ちるように悪くなっていて、元いた場所に戻るものも、あまりに難しくして。シーティングはね、そんなところの〇〇療法とか〇〇手技より、その方に与える影響がでっかいの。ほくはこんなにも人の人生を左右する力をもったアフローチは知らない。例え、ベテランの先生がネンゴロに運動しても、マッサージしても、ストレッチしても、ほくはここまでの変化は起こせないと思う。シーティングはね、その方が自分で自分の体をより良い方向に変える手伝いができる、すごいサポートツールなんだよ。

……このすごさがわかるかな？ほかの誰かにやってもらったわけじゃない。その方が、自分で自分の体を変えたってことなんだ。もちろんそこには、あなたのシーティングが必要だった。あなたがいたから、その方は自分で自分を変えられたんだよ。……このすごさが、伝わるといいな。

以上で、安藤祐介が考える「いい座位」講座は終了。

これをすべて満たす座位は、そうやすやすとたどり着けるものじゃない。

道のりは果てしなく遠い。でも、それでいいんだよ。大切なことが、簡単なわけじゃないね。その方と歩く一歩一歩を、楽しんでこーぜ！あなたのシーティング応援してる。ファイト！