



高齢者・高齢障害者に配慮されている椅子の紹介

東京都立医療技術短期大学 木之瀬 隆

ゴールドプランの「寝たきりゼロ作戦」の指標が示されてから約5年になる。「寝たきりゼロへの10カ条」では車椅子の記載はあるが、椅子や座位保持には触れていない。我々の全国特別養護老人ホームの椅子・車椅子調査では居室で車椅子以外に座るものがなく、また車椅子は一種類で選択の余地がない状況がわかった。このことは高齢者の寝たきり防止といたしながら、起こしておく「もの」が無い悲惨な現状が理解できる。このような状況の中で我々は高齢障害者の椅子・車椅子の開発に取り組んでいる。今回は椅子に座るときの基本と欧米の椅子と国内で開発中の椅子について紹介する。

1. 椅子に座るときの基本

椅子に座った姿勢で重要なことは、しっかりした座面で両方の坐骨結節（座った時に座面にふれる左右の骨盤の骨の部分）で左右均等に体重を支えることである。次に骨盤が中間位かやや前傾した状態になることである。骨盤が前傾した状態は腰への負担が少ないのが特徴である。しかしながら、一般の椅子・車椅子では腰椎のサポートはないためランバーサポート（腰椎パッド）が必要になる（図1）。簡単なことのようにが高齢者の体型に合わない椅子、スリングシートの子車椅子では以上のことが難しい。

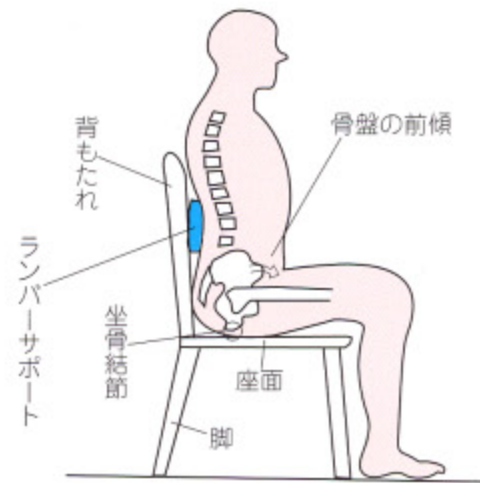


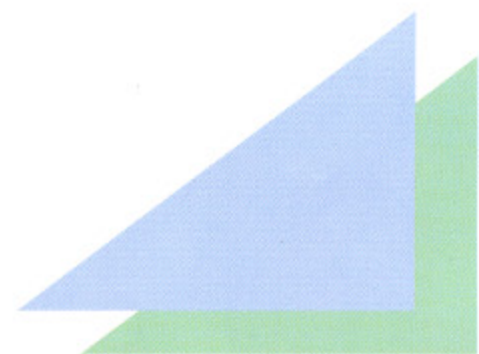
図1 椅子に座ったときの骨盤（坐骨結節）の位置

2. 椅子を選ぶ必要性

なぜ椅子を選択して使う必要があるかについて次の5点を挙げる。

- ①椅子の大きさが体型と合わないとすぐに疲れる。
- ②立ちしゃがみが不安定な場合は肘かけ椅子が必要となる。
- ③無理な姿勢で長時間座ると褥創や変形等の生じる場合がある。
- ④椅子が合わないと作業活動や食事がスムーズにできない。
- ⑤椅子や車椅子を上手に使うと寝たきり防止にも役立つ。

以上より、体型や運動能力に合わせた椅子の必要性が理解できる。



3. 高齢者・歩行障害者の椅子選択のポイント

- ①座面：座面は足が床に届く高さで、履き物をはいて座るか確認が必要。奥行きは椅子に深く座ったときに、殿部（腰の下部）が椅子の背に接し膝の裏が座面前縁で圧迫されない。座幅は広すぎず上半身が自由に動かせる程度。クッションはしずみ込みすぎず、長い時間座ってもお尻が痛くないもの。材質は滑りにくく、防水加工や難燃性のもの。
- ②背もたれ：背もたれは座面と背もたれの角度が約95～100度で座って次の動作にも移りやすいもの。腰の部分の安定感はランバーサポートの必要の有無で確認する。
- ③肘かけ：肘かけは立ち上がる時の補助として肘の伸展力が有効になる。また体が倒れる場合の支えの役割もある。高さは座って肘を曲げた時、肘かけに着く高さを目安にする。長さとは幅は座ったり立ったりする時、つかめる長さとは幅を目安にする。また椅子の脚の部分が立ち上がる時じゃまにならない。以上のことでわかるように椅子は使う本人に座ってもらい決めることが大切である。

〈その1〉

4. 高齢者・高齢障害者に配慮されている椅子の紹介

①スタンダード椅子と調節椅子：体型との適合を基本とし座面の高さが低めで安定性のある椅子。頭をもたれる場合は背もたれの高いハイ・バックの椅子を利用し、立ち上がりは肘かけの長めのものが使用しやすい（図2中央）。調節椅子は使用者の体型に座面の高さ、奥行き、幅、肘かけの高さが調節できる（図2右）。使用者の体型と合わせるだけで座位時間延長や、トランスファーが改善されたケースを多く経験した。

②キャスター付き椅子：オフィス・チェア（OA椅子）の進歩は4脚から5脚へ変わり安定性も増し、全ての部分が調節可能なものもある。障害者も家庭内で時折使用しており、障害によっては車椅子を室内で使用する必要はない。障害者用はブレーキが付いているので立ち上がり時の転倒の心配はないが、一般のOA椅子はブレーキがないため立ち上がりの不安定な高齢者には使用しにくい（図3）。

③リクライニング椅子とスタンダップ椅子：手動・電動でリクライニングするものがあり、主な対象者は食堂の椅子には長く座れない、ベッドにいと寝てしまうという虚弱老人を考える（図4）。スタンダップ椅子は立ち上がりを補助する椅子で電動式がほとんどである（図5）。リクライニング兼用も多く、日本ではなじみがないが欧米ではかなりの種類がある。立ち上がり動作は、使用する際に指導や本人が練習する必要がある。日本家屋では居住環境との調整が必要で、国内では研究途上にある。



図2 スタンダード椅子と調節椅子



図3 キャスター付き椅子



図4 リクライニング椅子



図5 スタンダップ椅子



今回紹介した椅子は、東京都社会福祉総合センターで95年2月に行われた第2回人にやさしい椅子展に出展されたものである。次回は高齢者・高齢障害者の車椅子の紹介を行う。