

日常生活活動と座位

— 食事動作と座位姿勢 —

東京都立保健科学大学 大津 慶子

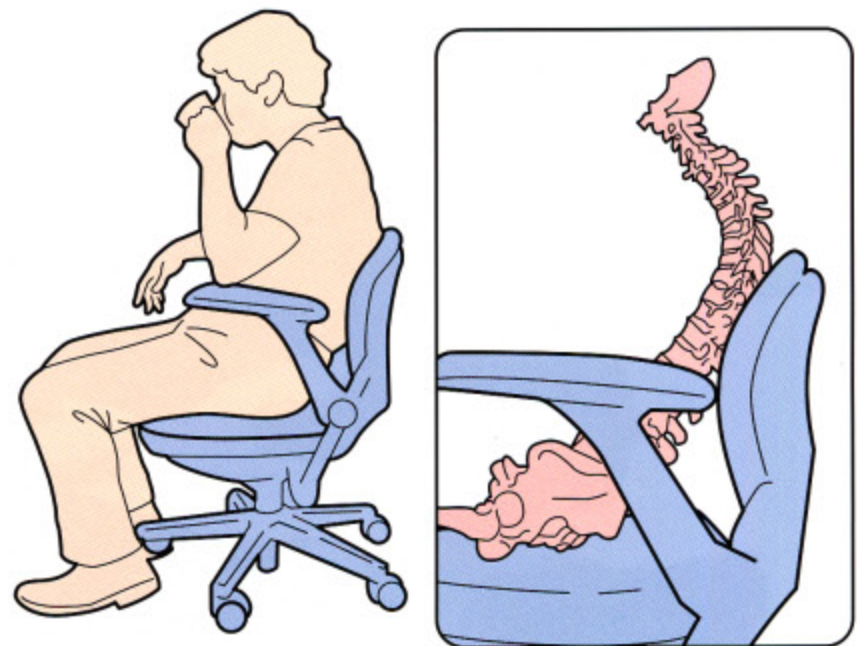
日常生活活動の食事・入浴・排泄・衣服着脱動作と座位姿勢について述べていきたいと思えます。

■ 食事と座位姿勢

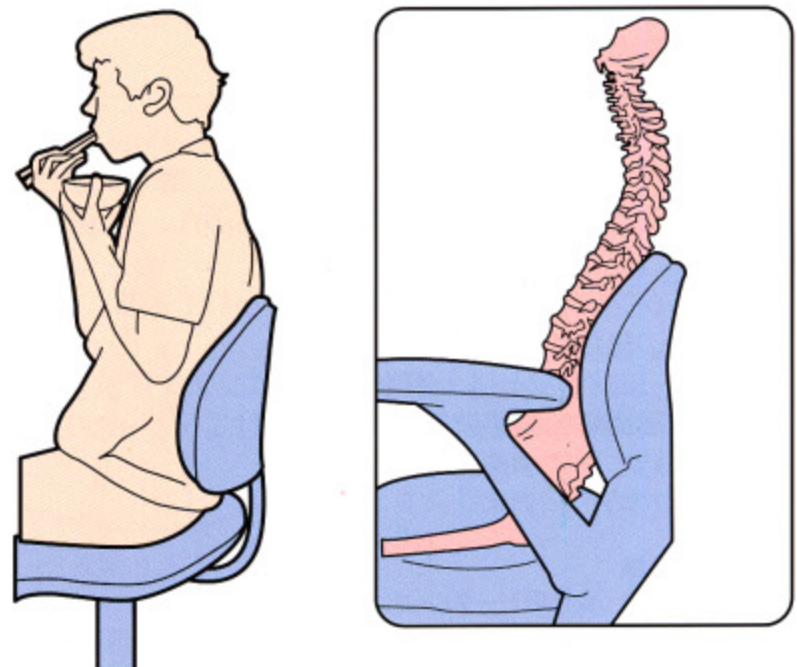
準備された机上の食べ物を箸やスプーンを使って、あるいは直接に手で食べる動作を日常生活活動では食事動作といっている。食事動作は食卓を整えてもらえば比較的リーチ範囲も少なく座位がとれて、上肢がある程度つかえれば可能な動作であり、日常生活活動の諸動作の中で自立しやすい項目である。口に入った食物を噛んで飲み込むことは咀嚼と嚥下という。食事動作と座位姿勢を考えるとときにはこの二つの要素が快適に行いやすい座位姿勢とは何かを機能的な条件として考えていく必要がある。

図1のように健常者ではごく普通にこの姿勢はとれるし、日本人の正座は脊柱の伸展を得やすい良い姿勢といえる。ダイニングテーブルと椅子が普及して椅子で食事をするようになり座位姿勢もかなりばらついているのが現状である。座位姿勢を安定してとれない場合は、上肢が支持に働いて片手の動作を行うこともある。

障害がある場合にはどのような障害であっても座位姿勢を保つために過剰な努力が必要な条件は食事動作に悪影響を与える。その条件を少しでも良好にしていくのがシーティングにもとめられる所である。ここでは背もたれの役割が座位姿勢の安定と上肢の使いやすさと関係が深いと強調したい。車いす座位は背もたれは本来の背休めの意味を持たない形状である点がポイントである。食事動作中は体は前方に移動していることが多く背もたれに寄りかかることは少ないのであるが、背もたれに適切なクッション類を入れるとずいぶんと姿勢や食べやすさが改善することがよくある。座位保持装置の背もたれのウレタンを脊柱の変形の形状に合わせて修正すると飲み込みが楽になることもある。



肘かけの役割



背もたれによる適切な体幹支持

図1

座位姿勢を保つために身体的な努力が過剰になっていないかどうかを見る必要がある。

また座面の体圧測定でいえば、一点支持型になっている場合には上肢動作で必ず体幹の安定性を欠くのでどこかに無理な筋緊張を生じている。

食事動作は上肢が使いやすい条件を座位姿勢で取れることが条件となる。

食事動作は主に利き手をつかった箸やスプーンでの口元まで食物を運ぶ動作と食器の固定やお椀や皿、コップなど食器をもつ動作からなる。

また調味料、ビン類などの開け閉めの操作は片手は固定で片手は回すなどの動作がはいる。

上肢機能が最も使いやすい車椅子や座位保持装置（シーティングシステム）と食卓・机の高さを考えなければならない。この高さは机上作業での人間工学的な高さでは差尺は座高の約1/3と言われている。実際のテーブルと車いすをセッティングして動作確認を行うのが最も良い。高さの調節できるベツトサイドテーブルなどで車いすの高さにクッションを加えて最も食事しやすい位置関係を確認するために箸またはスプーンでの食物を食べる動作とコップの水を飲む動作・片手で食器を持って食べる動作を行ってみると問題点が把握できる。

机の高さは目安を肘掛の高さより少し高めに一応設定してみる。

介助が入る場合、箸やスプーンで口元まで食べ物を運んでもらう介助が主な介助になる。

脳性まひ・重度心身障害の場合には参考にされたい。寝たきりの状態で食事介助に入る前に姿勢を起こすことや体幹と頭部の位置関係・慣れなど十分に配慮する必要がある。

咀嚼と嚥下の関係は体幹に対して頭部が軽度屈曲位をとっているのが良い。頭部が伸転位であると下顎は重力で開いてしまうので、噛む動作は抗重力運動

になり、頭部が軽度屈曲していると自動運動に少し力が加わった程度で噛むこともできるし、飲み込むのも楽である。人間の体は非常に良くできていて口が開いたままの状態は呼吸をするのになんらかの問題があると判断されるのか喉頭蓋は開いて気道は開いているので飲み込んででもむせることになってしまう。

筋萎縮性側索硬化症といった体幹・頸部・咀嚼に関連した筋など全ての筋群の著しい筋力低下がある場合にはリクライニング・とチルトを組合わせた車いすで体幹に対して頭部が20度から30度程度屈曲位になるように背もたれリクライニングをして頭部を安定させるポイントがつかめる。食べ物を口に運ぶ際に頭部保持を考えずともすむので楽である。

脳性まひ痙直型では、肩甲帯から頸部にかけての筋緊張が高いと頭部が伸展している。またアテトーゼ型では体幹を安定させるために非対称の緊張性の頸反射などを利用している場合には特に背休めとしての背もたれシーティングで可能な限りリラックスを得られるように工夫する。具体的には、支持面の全体接触により、頭部・体幹の立ち直りを促していく。

■終わりに

食事にはいろいろな意味があります。ダイニングテーブルが普及して30年以上になります。集いという言葉があるようにおいしい食べ物を仲間とおしく頂くのが食事の楽しさです。自宅だけでなく外出先でも安心して食事のできる姿勢保持機能を発揮するシーティングは上肢機能ができるだけ有効に使用して、咀嚼と嚥下が楽に行える条件を満たすものです。一人でする食事もありますが、楽しく集える食事風景はそれがどこであっても楽しいものです。

（文献）食べる機能の障害 金子芳洋 医歯薬出版 1987