

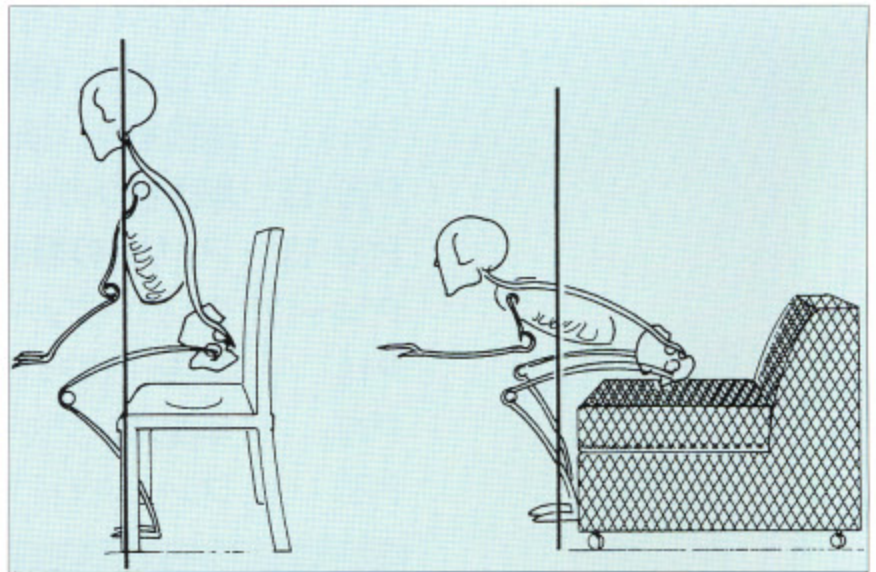
## 高齢者のシーティング (その2)

川村 一郎

### ■歩行可能な高齢者のシーティングの基本

歩行可能な高齢者は、大体全く健康で動き回ることができるが、その自立を維持するためにその環境に対して何らかの適応を迫られることもある。このグループに属する人達は、しばしば病気で入院することによって自力で歩く力を減少させられる。病院では、痛みや病的プロセス、活動の制限などにより、高齢者は筋力の弱化、関節の運動の進行性の制限、心肺機能の低下などを経験させられる。

その結果、椅子から立ち上がるといった日常生活活動を行う能力が減退する。それは、患者のQ.O.L.を著しく阻害する。



第1図  
立ち上がりやすさに関する椅子のデザインの効果



“クオリティー・オブ・ライフ”という言葉には、幾つかのファクターが含まれている。Q.O.L.の改善とは、自立性を大きくすることに他ならず、自分で動けること、自分でケアすることを通じて自己の尊厳を維持することである。自力で動けることは、社会的接触の機会を提供し、興味を持つ、意味のあるコミュニケーションを可能にし、望ましい対人関係を発達させる。

それ故、Q.O.L.は高齢者のケアの目標であり、適切に座らせることはこの目標を達成するための一つの手段である。

椅子の設計に必要な要因には次のようなものがある。

- 1) アクセスしやすい
- 2) 姿勢の安定性
- 3) 快適さ
- 4) 圧力が均等に分布する
- 5) 安全性
- 6) 実用性

次のセクションではこれらを詳しく述べる。

#### 1) アクセスしやすい

多くの標準的な椅子は、高齢者にとって高さが良くない。低すぎる椅子、背もたれから前部までの距離が長すぎる椅子では、座ったり立ったりするのが困難になる。(第1図)。椅子の傾斜も重要である。椅子が傾斜しすぎていると立ち上がりを困難にする。

たいていの人にとっては、 $5^{\circ}$ ~ $10^{\circ}$ 傾斜が一番良いようである。高齢者が坐位から立位をとろうとするとき経験する困難には、どのようなものがあるかという研究によると、股関節の伸筋が弱いときは立ち上がりにくい。しかし膝、背、肘の伸筋が強いと高齢者の立ち上がりがより容易に、より安全にできることが分かった。

椅子への座りやすさ、立ち上がりやすさを決めるもう一つの要因はアームレストである。アームレストの高さが適当でないとう立ち上がりが困難になる。アームレストが椅子の縁より前に突き出ている、座るときに後ずさりしないですむようにしておくべきである。アームレストによって、立ち上がる時に必要な股関節や膝関節の伸筋の力が少なくてすむばかりでなく、腰椎の椎間板の圧力が小さくなること分かっている。

立ち上がりやすさを決めるもう一つの要因は椅子の下に適切な空間があることである。

立ち上がる時に、重心をベースの上におくためには、足が椅子の前部より後方になければならないからである。

