シーティングクリニック

日常生活活動と座位姿勢 ― 更衣 ―

東京都立保健科学大学　大津慶子

はじめに

介護保険がはじまる二年前まで厚生省（現厚生労働省）の新ゴールドプランには寝たきり老人ゼロ作戦というのがありました。介護保険がはじまって寝たきり老人ゼロ作戦は終了したのか…ヤングオールド作戦（若々しい高齢者）となって、介護が必要な層には介護の充実はうたわれているが、具体的な生活内容が伝わってこなくなりました。寝たきりは寝かせきりから起こる、朝起きて着替えて車椅子に座りましょう。そんな10か条の響きがなつかしくなります。着替えは朝のはじまり、一日どの服を選んで過ごすのか…一日の予定を考えながら、着る物を選ぶ楽しみもあります。生活にメリハリをつける意味でも更衣を毎日きちんとできる環境を整えたいものです。更衣動作は自立と介助と両方の視点から考えることが大切です。

日常生活活動の中での更衣動作

排泄動作ではズボンと下着の着脱、入浴動作では全衣服の着脱となります。障害がない場合の更衣の大部分は立位動作で行われます。障害がある場合はベッド上または車いす上で行われることが多い。つまり座位で行うかまたは臥位で行なうことになります。座位姿勢の安定とバランス及び四肢・体幹の可動域と筋力・巧緻性にかなり高度なものが要求されます。動作の難易度は衣類の材質（伸縮性・摩擦・厚さ）、形態（開きの方向・袖口・袖付け・留め具）によって巧緻性の求められ方が異なります。障害があると伸縮性があり、開きが単純で、止め具のないジャージで、ズボンはゴムのウエスト部分といった難易度の低い衣類が使われることが多くなります。最近は一般に着用する衣類全体が簡易化しているので着易い傾向にあります。ここでは巧緻性の求められない簡易な衣類の着脱という条件下での基本的な座位について考えてみましょう。頭部のコントロールの安定と上部体幹の動き、上肢の動きを十分に発揮できる座位条件が必要です。腹直筋の働きも重要で膝を軽く屈曲した長座位で行なう図のような動作では良く働いています。

以下は、更衣に必要な関節可動域の簡易なチェック方法です。頭の後ろに手をやって後頭部を持ちます。反対側の肩を叩きます。腰の後ろに手を回します。肩甲骨のところで両手の操作をしてみます。簡易な衣類はこのような動作ができなくても着られます

1. 上着　図1

上着は背もたれを利用してでも座位保持が必要な条件となります。前開きのシャツは片袖を肘より上まで通してから背をまわして対側の袖を通す順序で行います。被り着も頭―両袖　両袖―頭　片袖―頭―片袖の順序があります。脳卒中片麻痺の場合は患側上肢より袖を通ます。介助の場合もできるだけ自力でできる部分を順序にそって行ったり,上肢を上げてあげるような順序にそった介助を行っていきます。

2. ズボン・下着　図2

座位でズボンをはくのは両足を入れた状態から立ち上がってズボンを腰まであげるか、座位又は臥位のまま左右に交互に腰を浮かせながら腰まで少しづつ上げて行くかどちらかの方法になります。靴下の場合は、足先まで十分指先が届く必要があります。座位での介助は腰の通過が困難であり臥位で人的リフターなど持ち上げを利用します。

3. 椅子座位で行う更衣動作

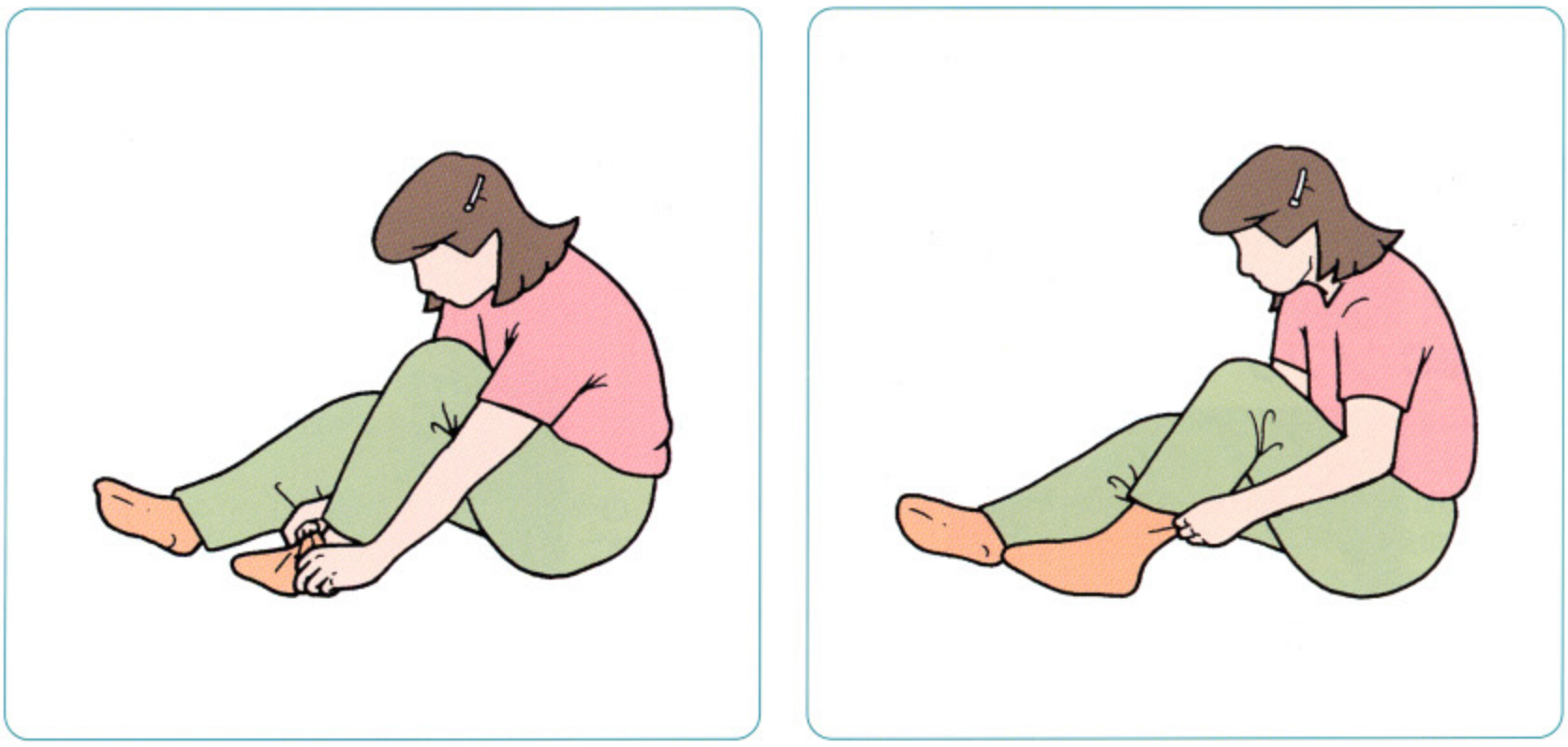
座位保持の視点で更衣動作をみると座位バランスが要求される動作であることが分かります。したがって、椅子座位の工夫としては座位バランスを補助する役割が要求されます。安定して腰掛けられること、足底が床にきちんと着地していること、背もたれで骨盤・下部体幹を安定して支える構造が必要です。肘掛け、ハイバックの背もたれは動作をやりにくくします。車椅子上での更衣動作には同じような制限があります。

4. ベッドでの端座位

介護保険ではベッドの貸出しがあり、高さの変えられるベッドが導入されていることも多くなっています。自立のためにベットを使うことも大切で、端座位になって床に十分に足底をつけて上着の着替えとズボン着脱では、手すりをうまく利用して立位もとれると立って行います。

被り着の動作順序

図1



くつ下の動作順序

図2

5. 排泄動作と更衣

公共の車椅子用トイレは車椅子から自力で乗り移れる人を対象に多くは作られています。ここでの問題点は、ズボンと下着の車椅子上での着脱です。介助者が一人の場合にはベッドがあると便利です。最近は、高速道路の車椅子用トイレやディズニーランドのトイレにはベッドが置いてある所もあるようです。車椅子用トイレでも、更衣動作の自立介助の場所を考慮したデザインが必要です。

終わりに

自立をめざしてあるいは介助を受けても毎日繰り返す更衣動作を通じて実は関節可動域、筋力維持など良い身体運動になることを忘れないようにしましょう。