

日本の高齢者のための シーティング

大淵哲也 / 理学療法士



「シーティング」って何？

私たちが普段何気なく座っている「椅子」ですが、実はその人に合った姿勢で座れるように、椅子を選んだり調整したりする技術があります。それを「シーティング(seating)」といいます。

シーティングとは、簡単に言えば、

- 一人ひとりに合った椅子を選んだり準備したりする
- すでに使っている椅子（たとえば車いす）を、その人の体によりフィットするように調整する

といったことを指します。

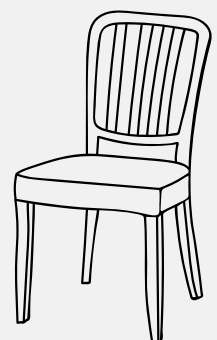
この技術は、もともと椅子の文化が根付いていたヨーロッパで発展しました。最初は健康な人のための技術として始まりましたが、次第に障害のある子どもや大人にも対応できるように進化していきました。

日本では、比較的早い段階で健康な人向けのシーティングが「工業デザイン」の分野に取り入れられ、その後、障害のある方々向けには「医療や福祉」の分野で取り組まれるようになりました。特にリハビリ医療が普及しはじめた1970年代ごろから、障害のある子どもや大人のためのシーティングが始まったと言われています。

ところが、シーティングの対象として一番取り組みが遅れたのは「高齢者」でした。年を重ねると、病気やけががなくとも、自然に筋力が落ちてきたり、体の形が少しずつ変わって来たりします。若いころから障害を持っていた人であれば、老化による変化がさらに加わります。

では、そんな高齢の方々には、どんな椅子が良いのでしょうか？
筋力が落ちた体にとって、どんな姿勢や座り方が快適で安全なのでしょうか？

実はこの分野の研究や技術の進歩は、今でも発展途上です。
ヨーロッパでも明確な「正解」は見つかっていません。
なぜなら、日本や東アジアの高齢者と、欧米の高齢者では、年を取ったときの座り姿勢が違うことが多いからです。
だからこそ、日本の高齢者に合ったシーティングについて、これからもっと考えていく必要があります。



生活場面の中の“座位”

椅子に腰かけた姿勢＝座位は、私たちが日常生活を送る上でそれなりに長い時間とっているものです。

食事を摂る場面・排泄している場面・事務仕事や勉強をしている場面・自動車に乗っている場面・お茶を飲みながら休憩をとっている場面・お茶やお菓子をいただきながら友達とおしゃべりをしている場面・面接試験を受けている場面・特に何をするわけでもなくただボーッと過ごしている場面、これらの様々な場面の多くで、私たちは椅子に腰かけています。



ただ同じ“座位”でも、私たちは例えば上にあげたような様々な場面ごとに違う椅子を使っていることは、すぐに理解できると思います。

一般的な呼称を使えば「事務椅子」「ダイニングチェア」「ソファー」最近では「ゲーミングチェア」（排泄の時は“腰かけ便器”、自動車に乗っている時は“自動車シート”）など、私たちは様々な“椅子”に座っています。すべてが同じ形ではありません。

それぞれの椅子が使われる生活場面ごとに相応しい座位姿勢となるように、それぞれの椅子は作られています。

例えばソファーでは、くつろぐには都合よく使えますが、ソファーで書き物をしたり食事を摂ったりはしにくいですね。



日本（東アジア）の高齢者の 座位姿勢とシーティング

日本や東アジアの高齢者でよく見かける座位姿勢は、例えば「円背」です。座位で体幹（骨盤部～腹部～胸部）をまっすぐに起こしてることができずに、座面の上で骨盤が後方に倒れてしまい、その骨盤の上に続く脊柱（背骨）全体が後方にとび出る形で丸まってしまう姿勢です。



若い人は椅子に座りながら膝関節や股関節を90度に曲げ、座面の上で骨盤をしっかり起こして胸を張るような姿勢がとれますし、その姿勢を支えるためのシーティング技術があります。



しかしそのような椅子に座位姿勢が円背になりがちな虚弱な高齢者が座っても、若い人と同じような座位姿勢にはなれないことがほとんどです。

むしろ丸まった背中が椅子の背もたれに押し出され、後ろに傾いた骨盤の後ろに大きな隙間ができてしまう「すべり座り」（座面の上でお尻が前にすべり出た座り姿勢）になってしまいます(画像③)。

そしてそのような高齢者は、欧米にはほとんどいないのです。

つまり、日本（東アジア）に沢山いらっしゃる“虚弱な円背の高齢者”のためのシーティング技術や椅子はどこにもない、ということです。



それでも、急速に超高齢化社会が進む日本の医療福祉分野において遅ればせながら虚弱な円背高齢者のためのシーティングが取り組み始められ、近年は「高齢者のためのシーティング作業が効率よく行える車椅子」が随分と増えてきました。

車椅子メーカーさんの努力／開発が先行し、医療福祉現場スタッフさん方への普及はまだまだこれから、という状況ではあります。

ところが工業（製造）分野での「家具椅子」では未だに、日本（東アジア）に多い虚弱な円背高齢者のための椅子はほとんどありません。

たとえばまだ歩けるけれども健常者向けの椅子は合わなくなっている高齢者さんに、車椅子シーティング技術者が関りを持つことはほとんどありません、車椅子はまだ必要ないのですから。

もしも車椅子シーティング技術者がご縁を持てたとしても、相応しい家具椅子がないのでどうしようもありません。

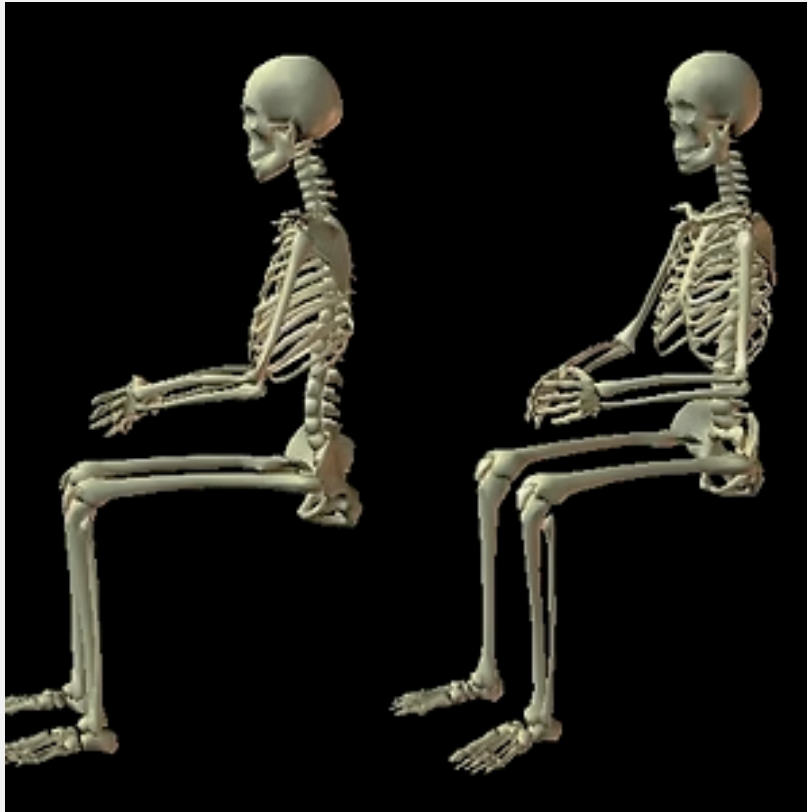
(trone原案者／本文執筆者は、家具椅子にのこぎりを使ったり背もたれを張り直したり“家具椅子の魔改造”をしたこともありますが、本来は行ってはいけないことです)



新しい家具椅子「trone」に 盛り込んだ高齢者シーティングの技術

そしてこのたび『家具モデラー／椅子張り職人』としての宮本茂紀会長のお力添えをいただき、「日本の高齢者のための家具椅子“trone”」を完成させることができました。troneに盛り込んだ“高齢者のためのシーティング技術”は以下のようなものになります。

健常者は、座面上でしっかり骨盤を起こして胸を張るように座ることができ、その姿勢をささえる椅子の形もあります。



しかしその椅子に虚弱な高齢者が座ると、頭を起こすことができずにお辞儀に潰れてしまったり



何とか頭を起こすために「すべり座り」になったりします。
これらはつまり、椅子と座る人が合っていないのです。



そのような身体機能が虚弱に低下しだしている方には、以下のように椅子を調整します。

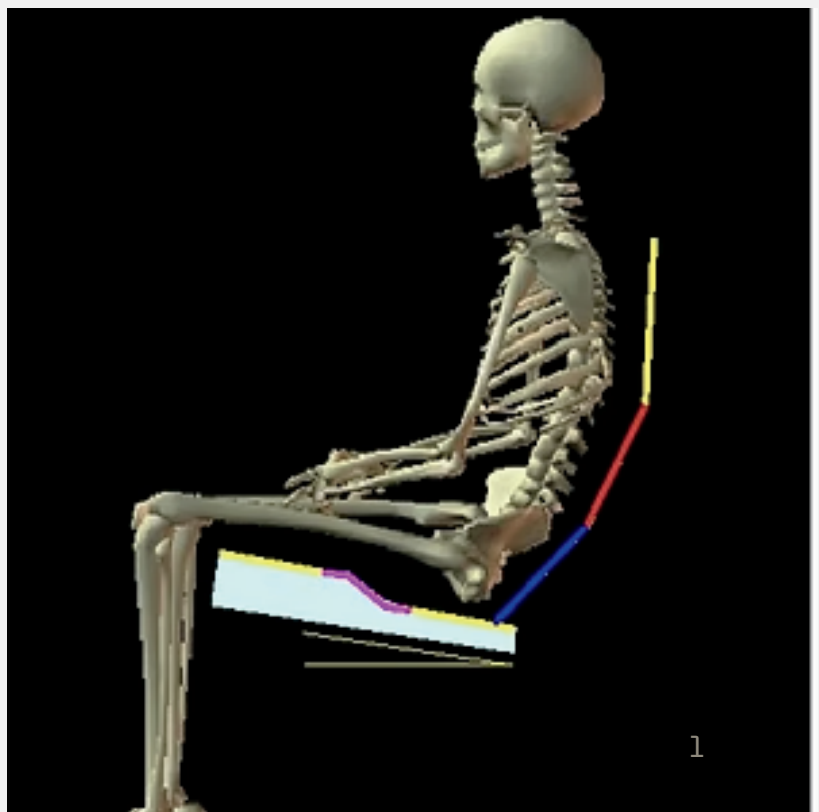
a 座面：体重が1ヶ所に集中しないように分散させるとともに、座位姿勢をしっかり支えてくれる座面機能。（水色の部分）

b 座骨結節前サポート：座面の上でお尻が前にすべり出さずに安定して落ち着くような座面の形。（ピンク色の部分）

c 座面の傾斜：少し上向きの座面で身体と頭を起こしやすくする。（黄色の角度線）

d 骨盤支持：座面の上で起こしきれない骨盤が後傾するのは許しつつもそれ以上に傾かないようにしっかり支える。（青色の部分）

e 下部胸郭サポート：円背にとび出た背中を後方に逃がしつつも“下方から”支えることで丸まった背中が少しでも伸びるように支える。（赤色の部分）



車椅子の場合、このうちdの“骨盤支持”や、eの“下部胸郭サポート”は背中の上から下方まで「ベルト張り調整」で行います。

どのベルトをどの程度に張って身体を支えるか？反対にどの程度緩めてあげるか？細かい設定がありますし実際の作業には“経験”が必要になり、それが「車椅子シーティング技術」ということになります。

ただし一般家庭向けに準備する椅子で、ご家族さまにそのような専門的な作業をお願いするわけにはいかない、と考えます。



そこで今回のtroneでは「座面奥に座って背もたれに背中をもたれさせる」だけで自然に良い姿勢になるように、背もたれを作り込みました。

最後に頭や背中を起こしきれない方や、反対に顎が上がってしまう方のために、座面の地面に対する角度は随時に変えられるようにしてあります。



椅子のこと、どんな小さなことでも
HP「お問い合わせ」よりお気軽にご相談ください



info@trone-japan.net

<https://www.trone-japan.com/>



本作品に掲載されているすべての内容は、当社の著作権により保護されており、
無断での複製、転載、改変等の二次利用を固く禁じます。

