

車いすと姿勢について 考えてみましょう

あなたは車いすに一日座れますか？

「寝たきりにならないように、日中はできるだけ車いすに座りましょうね。」よく聞かれることばです。

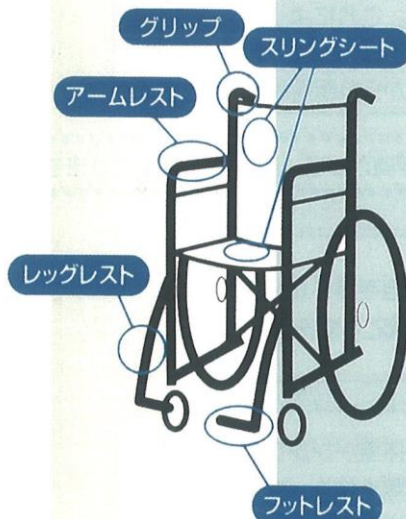
でも、あなたは車いすに一日中座って見たことはありますか？

よく使われている車いすは、簡単に折りたため、小さくなって便利です。しかし、車いすのスリングシートは座るのに適したものではありません。

よく使われている車いすは、簡単に折りたため、小さくなって便利です。しかし、車いすのスリングシートは座るのに適したものではありません。スリングシートに直接長い時間座っていたり、本人の体に合わない車いすは、姿勢の変形や床ずれの原因になります。

又、からだのずれ落ちを防ぐために、布やベルトで安易に縛ってしまうことは、「身体拘束(※1)」になります。なによりもご本人にとって苦痛であることを知ってください。

使用する方にとって、快適で使いやすい車いすについて、考えてみましょう。



※1 現在身体拘束ゼロに向けて、様々な取り組みが推進されています。

よい車いすとは、どのようなものでしょうか？

<よい車いすとは、以下の3点を満たしたものです。>

姿勢保持：座と背の部分が、体の状態や身体寸法に合っている。クッションや座位保持装置がとりつけやすい。普通型車いすにそのままクッションをのせると、フットレストやアームレストの高さが合わなくなることもあります。

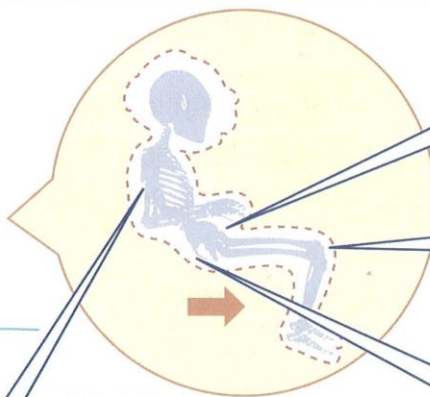
移乗：アームレストやレッグレストが取り外せる。車いすへの移乗や移乗介助がし易くなります。又、移乗板などの移乗用具の使用が可能となります。

移動：後輪の車軸が肩の真下にくる。車いすをこぐ力が少なくすすみ自走しやすくなります。車軸の位置や、介助者が押しやすいようにグリップの高さを変えることができる車いすもあります。

このような姿勢で座っていませんか？

スリングシートの車いすに座ると誰でも以下のような問題が起こります。とりわけ座る機能が低下している高齢者にとっては深刻な問題です。

すべり座り



股関節が曲がらなくなって、背を起こしにくくなり、介護者の負担が大きくなります。

膝がだんだん曲がってしまいます。

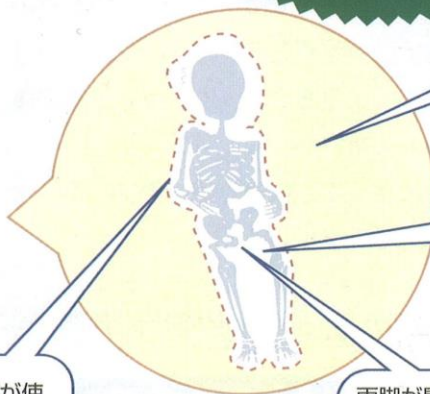
矢印の方向に「ずり」の力が起きます。これによって、座り心地の低下、床ずれの発生、そして車いすからの転落が起こります。

背中が丸くなり、背や腰、首が痛くなります。

もたれているために、からだが動かしにくくなります。

背中が曲がって、背や腰が痛くなります。

斜め座り



座り心地を悪くし、床ずれが起こります。

偏った体重がかかります。座り心地が悪くなり、床ずれの原因にもなります。

からだを支えるために、手が使われます。食事や車いす操作に影響します。

両脚が開きにくくなり、おむつの交換が大変になります。

どのような姿勢がよいのでしょうか？

部位

肢位

| | |
|-----|-------------------------------|
| 骨盤 | わずかな前方傾斜、回旋はない |
| 股 | 屈曲約90度、わずかな外転・外旋 |
| 膝 | 屈曲約90度 |
| 足 | 屈曲約90度 |
| 脊椎 | 腰椎軽度前わん、胸椎軽度後わん、頸椎軽度前わんでの垂直姿勢 |
| 肩甲帯 | 中間位 |
| 頭部 | 中間、垂直位、眼水平 |
| 上肢 | アームレストまたは大腿の上でリラックス |



座る能力によって車いすを選びましょう

座位に問題がない場合

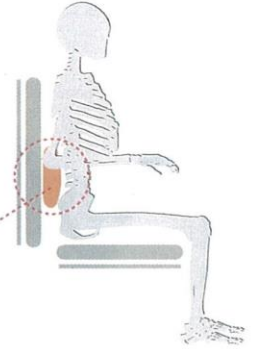
- 姿勢が崩れず座ることができる
- 自分で姿勢を変えることができる



「基本いす」の条件を満たしましょう

「基本いす」とは

- 1、しっかりと、安定した背・座面
- 2、背と座のクッション性
- 3、必要であれば腰あて（ランバーサポート）も



座位に問題がある場合

すべり座りの場合



- 1、「基本いす」
- 2、わずかなティルト



ティルトとは？：

座と背の角度を変えずに、傾けること

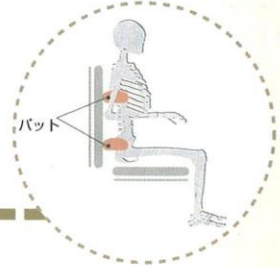
わずかなティルト



斜め座りの場合



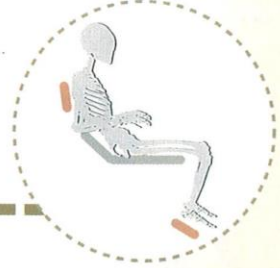
- 1、「基本いす」
- 2、体幹の左右からの支えパッド



変形がある場合



- 「基本いす」をめざしつつ、変形している状態に合わせて



モジュラー型車いすとは

アームレスト、座面の高さ、背の角度など、寸法や角度が調整できる車いすのことです。それに対して、標準的な車いすは、寸法などの調整はできません。

部品の選択や調整ができることをモジュールとよびます。この車いすを使用することで、基本的な姿勢をとりやすくなり、上記のような身体の状態にあわせて調整ができます。



このように機能がついている、モジュラー型車いすをおすすめします。

座位がとれない場合



座ると頭や体が倒れてしまう

ティルト機能と、リクライニング機能（※）がついていて、ヘッドレストや座位保持機能がついているコンフォート型車いすをお勧めします

コンフォート型車いす



※リクライニング機能とは座と背の角度が変わることをいいます。リクライニングのみ行くと、お尻が前方にずれてきます。



ティルト機能

座面の角度を自由に変えることにより、体が前へ滑りだすのを防止し、安定した姿勢を保持します。



ティルト&
リクライニング機能

背もたれの角度が自由に変えられる為、体圧を効果的に分散し、長時間であっても快適な座りを可能にします。

クッションのこと

床ずれがなくても、姿勢保持の為にはクッションが必要です。床ずれがあったり、体を動かさない方の場合、厚さが5cm以上の減圧ができるクッションをつかいましょう。

クッションを入れる場合、アームレストとフットレストの高さに注意しましょう。

円座、ビーズクッション、座布団は床ずれ予防のためのクッションとして使うべきではありません

板橋区役所 生涯活躍推進課 フレイル・介護予防係

TEL 03 (3579) 2293 FAX 03 (3579) 4153