セミナー①

『生活に繋げていくシーティング』

社会医療法人仁友会　南松山病院
土居　道康

１．「適切な座位姿勢」とは？

座位姿勢は何かを遂行するために必要な姿勢である． 私達は，目的や環境に合せて様々な姿勢を取り，その姿勢を変えることで日々の生活を営み，その結果として身体機能を維持している．食事に適した姿勢，作業に適した姿勢，休息に適した姿勢は異なっていて，ひとつの「良い姿勢」というものは無く，多様な姿勢が私達の生活を実現している．

しかし，障害を持ったり，高齢になると，姿勢のバリエーションは減り，多様な姿勢を取ることが難しくなる．同時に「姿勢を変える」ことも難しくなる．そうすると，偏った姿勢を取っている時間が長くなり，姿勢が固定化していくことにより，二次障害として関節の拘縮や褥瘡，呼吸不全の原因となる．

従って、シーティングで最も大切なのは、「変化と多様性の確保」であり、「良い姿勢」という最適な姿勢などというものは存在しない．実際のシーティングにおいては，「安楽と活動の配分」を検討する．「安楽」な座位姿勢とは，筋力やバランス調整をさほど必要とせず，心理的にもリラックスできる姿勢で，長時間座っていることができるものとなる．言い換えれば，身体の機能・能力をあまり必要としない座位とも言える．一方「活動」的な座位姿勢とは，頭部や体幹から上肢をどの方向にも動かしやすい姿勢である．パフォーマンスを発揮しやすい分，筋力や関節可動域，平衡感覚といった高い身体能力が対象者に求められる．

上記の考えから目的に応じた座位姿勢を実現していくが，注意しなければいけないことがある．座位姿勢だけにとらわれるのではなく，対象者が２４時間の生活の中で，どのような「体位」のバリエーションを持っていて，その時間配分がどのようになっているか？そして，「身体各部」に大きな影響を与えていないか？ということを意識することが大切である．

２．車椅子は第２の足

車椅子座位での生活を営まれている対象者にとって，「車椅子は第２の足」といわれている．
現在，車椅子の役割として，安静・移動手段・作業遂行において，さまざまな役割を同時に担わなければならない多様性・柔軟性が求められている．また，対象者の障害特性，身体特性，実践する作業特性に応じた応用性も求められる．

その為には，車椅子を活用できる身体と環境を整えることが必要である．それにより，日常生

活動作や余暇，仕事，休息など「本人が望む作業（活動）」が実現される可能性が広がり，心と体が元気になっていくことが期待される．

今回，生活へ繋げていくシーティングを実践する為に，座位姿勢評価から車椅子適合調整の基礎を紹介する．

【学歴】
１９９８年　愛媛十全医療学院　作業療法学科卒業

【職歴】
１９９９年　医療法人弘仁会　共立病院
２００２年　医療法人樹人会　北条病院
２００３年　株式会社ライフネット　訪問看護ステーションほうじょう
２００６年　医療法人仁友会　南松山病院　リハビリテーション部
２０１８年　社会医療法人仁友会　南松山病院　リハビリテーション部　技士長（現在に至る）
２００９年　愛媛十全医療学院　非常勤講師（現在に至る）
２０１５年　高知リハビリテーション専門職大学　非常勤講師（現在に至る）
２０１６年　土佐リハビリテーションカレッジ　非常勤講師（現在に至る）
２０１６年　四国中央医療福祉総合学院　非常勤講師（現在に至る）

【社会的活動】
特定非営利活動法人　日本シーティング・コンサルタント協会　理事
ＯＴ協会認定ＳＩＧ　３分野合同研修会　共同代表
一般社団法人日本作業療法士協会　制度対策部　部員
一般社団法人褥瘡学会　四国車椅子アスリート支援委員会　委員