

カラダに合った椅子は寝たきりを防ぐ!?

NPO 日本シーティング・コンサルタント協会 理事長 木之瀬 隆

カラダに合った座り心地のいい椅子とはどんな椅子なのでしょう。

靴を選ぶ時には、自分の足に合うよう試し履きしてから買いますね。またウォーキングの時と、パーティに出席する時とでは、違う靴を履くのが普通です。椅子も靴と同じように考えてほしいのです。座りづらくても我慢して、椅子にカラダを合わせていた人が多いと思いますが、座る人によって合う椅子も違います。また、「仕事をする」「食事をする」「休憩する」など、目的によって使い分けるのもポイント。そのためには、椅子を選ぶことが必要です。海外では、「カラダに合わせて椅子を選ぶ」「座っていて快適な椅子を選ぶ」ことは常識になってきていますが、日本ではまだまだ少ないのが現実。次は、具体的な椅子の選び方についてお話いただきます。

カラダの寸法に合わせて椅子を選ぶ

椅子選びの第一歩は、カラダの寸法に合わせることです。図1のように

(1)座った時に足裏がきちんと床について、膝の角度が90度になっていること

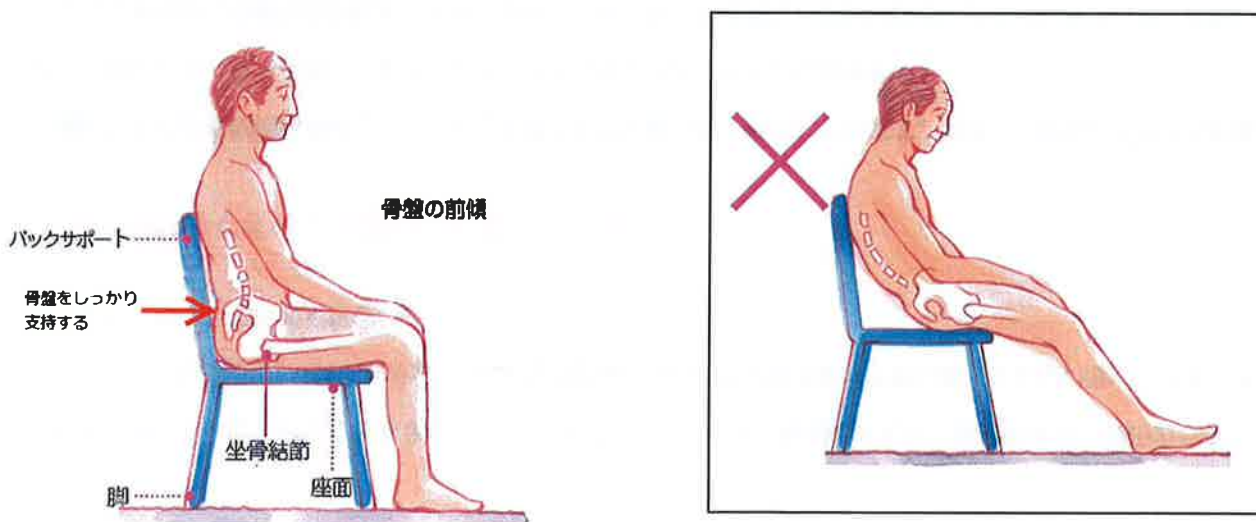
(2)背中がバックサポート（背もたれ）に接して、（骨盤をしっかり支持し）股関節の角度が90度程度になっていることがカラダに合った椅子の条件です。

奥行き：に座ってもらったら、膝裏に手を入れてみてください。手の甲がちょうど入る程度だったら、カラダに合った奥行きです。手が余るくらい、つまり奥行きが深すぎるようだったら、背中にクッションを入れて調節することもできます。

座面の高さ：現在のJIS規格の座面高は40～42センチメートルで、身長165～170センチメートルの人を基本にしているのですが、70歳代の母親世代にはほとんどの椅子が高すぎるでしょう。家具屋さんによっては、椅子の足を切って座面を調整してくれるところもあります。まずは相談してみましょう。

バックサポート（背もたれ）：バックサポートは、骨盤を支える役割です。背中が丸くなっても、骨盤を支えるポイントがしっかりしていれば、背もたれの高さは特に気にしなくてもいいでしょう。 図2：誤った座り方

図1 座る姿勢・基本



椅子を選ぶ時には、少なくとも30分は座ってみましょう。時間の経過とともに、図2のように親のカラダがずれ落ちていたり、じっと座っていられなかったり、かたい表情になるときは椅子がカラダに合っていないサインです。さりげなく親の様子をチェックしてみてください。

「立ち上がりやすさ」は肘かけの高さが大事

病院などでの転倒転落事故は、ベッドと車椅子の間で最も多く発生しています。つまり、移乗と歩き始めが重要ということです。椅子にも、立ち上がって歩き出すまでの安定性が求められているのです。

立ち上がるのに必要なのが肘かけです。立ったり座ったりする時に、肘かけがつかみやすいかどうか、肘かけの高さを確認しましょう。

カラダに合った椅子は生活の質も高める

椅子は生活のシーンに合わせて替えましょう。カラダに合った椅子なら、1時間は快適に座っていられます。ただしカラダに合った椅子でも座り続けられる時間は1時間程度と考えてください。食事を摂るには十分ですね。

食事がすんだら、バックサポートの角度が変えられる休息用の椅子でリラックスすれば、昼間からベッドで横になることもなくなるでしょう。親世代が起きていられる住環境を作るには、椅子が重要な役割を果たします。

カラダに合った椅子は、安定した姿勢を維持し、生活の質(QOL)も高めてくれます。カラダに合った椅子で豊かな生活を送りましょう。



ノルウェー製の椅子



椅子で読書



椅子でうたた寝