

# 7. 背もたれに押し付けてない？

## 7. 背もたれに押し付けてない？

さあ終盤。お年寄りが車イスの背もたれ(バックレスト)に背中をグイグイ押し付けてないか確認しよう。あなたの手をお年寄りの背中と車イスの背もたれとの間に差し込んで、手が全然入らなければ強く押し付けてる証拠。押し付けてると背中が圧迫されて痛いし、筋肉の緊張が高いってことだから、座るのが大変なことがわかる。汗をかいてたり、頑張ってる顔してたり、息が荒ければ完全にピンゴ。なんとかしなきゃね。逆に、手がスルスル入りすぎたら背もたれが背中の支えとして全然機能していないってことだから、これも問題あり。別に背もたれがなくても座れる健康元気な方ならいいんだけど、そんなお年寄りならシーティングもいらんしょ？大概背もたれを使ってない方は、肘かけに必死に掴まってたり、前に屈みすぎてたりして辛そうにしてるから。気持ちよく寄りかかれるようにシーティングすれば座るのが随分楽になってもらえるよ。

やることは、とりあえずお尻の後ろに骨盤サポートを入れること。押し付けてる方はお尻の後ろ(腰あたり)に高確率で隙間ができるから、そこを埋めて下からの支えをつければ上(背中)の圧が減るんだ。あとは、押し付けるときに背中が強く圧迫されないように、背もたれに背中の丸みに合わせたたるみをつけること。モジュール型車イスだと『背張り調整機能』ってのがついてて、背中がマジックテープ式になってるから簡単にたるみをつけられるの。でも、普通型の車イスだとこんな機能ないから、車イスの押手グリップの左右を紐でくって背もたれをたるませちゃう。苦肉の策だけど、これだけでも背中を押し付けたときの痛みが減ってくれるよん。

押し付けあり



背張り調整



押し付けなし



# 8. お尻の圧が高すぎない？

## 8. お尻の圧が高すぎない？

これで最後。座ってるときお尻にかかる圧が高すぎると、座るどころの話じゃなくなる。いわすと知れた褥瘡の発生。お年寄りは肉が減って(逆につく方もいるけど...)骨が出っ張ってくるから、その骨の部分(坐骨とか仙骨)に一点集中で圧がかかりやすくなる。しかも、自分で座り直して除圧することもできないから、本当にあつという間に褥瘡ができるよ。

圧を確認する方法として手っ取り早いのは、直接あなたの手をお尻の下に差し込むこと。お年寄りに「すいません」って言ってお尻の下に手を入れさせてもらって、そこにかかる圧を手の平で直に確認する。すげー手が圧迫されてれば、その圧が常時お尻にかかるってこと。車イスを工夫して、その圧をお尻以外の場所に逃がす必要がある。

具体的には、背もたれと肘かけと足台に逃がす。バック+アーム+フットレストの、3つのレストにちゃんと圧を逃がして、お尻の圧を減らしていく。そこで、改めてお尻の下に手を入れさせてもらって、さっきより手が圧迫されなくなってれば圧が逃がせた証拠。褥瘡が治る第一歩だよ。単純に座面のクッションを厚くてもいいけど、それだと結局お尻に圧はかかったままだし、その選択肢しか知らないと複雑な方に出会ったとき対応に困っちゃうんだよね。だからあんまお勧めしない。

あとは、ちゃんとトイレやお風呂のときにお尻の皮膚を確認することだね。早期発見早期治療ってやつ。お尻の皮がむけちゃう前に、圧迫されて赤い状態(発赤)で気づければ、すぐに対応できるから。一度完全な褥瘡になっちゃうと治すのがエライ大変だよね。ご本人辛いしね。開いた傷口なわけだから。ぼくらのケアの結果が褥瘡だから、最後まで責任もって、責任感じて対応していこうね。



隔週開催  
褥瘡カンファ

これでおしまい。合計8つになったね。

多いように思うけど  
どれか1つ見逃しただけでも座位って崩れるから  
どれもないがしろにできないんだ。

1つ1つは小さなことだけど  
小さなことだからこそ、丁寧に守っていければって思うよ。

それじゃまた。あなたのシーティング応援してる。

