

まとめ

「せらび新宿」が 今、伝えたいこと

そしてこれから……

せらび新宿が提唱する 「悪い姿勢」の基準(目安)のまとめ

① 側面から見た「**口角と耳の穴のライン**」

→ 水平より耳が上にあるか？



② 正面から見た「**左右の肘掛けと地面の垂直ライン**」

→ フレームの中に頭と肩が入っているか？

③ 正面から見た「**足底から地面(床面)までの距離**」

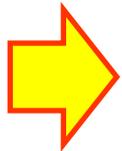
→ 足がしっかりと地面(床面)に付いているか？



➡ と、いうことになりますが、ここで提案！！

「せらび新宿」の目指すもの

◆新食研の中での「せらび新宿」のポジション



「見つける」→「つなげる」→「結果を出す」→「広める」の中の
「見つける」ための評価方法・基準作り

で、スタートしましたが・・・

せっかくなら「見つけた」その先の「つなげる」その前に、

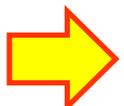
「応急処置(暫定対策)」を現場で行う方法 もついでに伝えたい！！

イメージは・・・

出血している人を(見つける)→**止血などの応急処置**→病院へ連れて行く(つなげる)
= 姿勢の悪い人を(見つける)→**応急処置(暫定対策)**→セラピストに(つなげる)

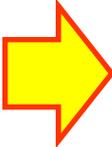
・・・そんな感じです。

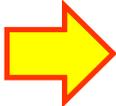
では、どんな時にどんな応急処置をすればいいの？

 **「悪い姿勢」になってしまう理由、その根拠を踏まえて整理整頓してみましょー！！**

なぜ「悪い姿勢」になってしまうの？

◆2つの大きな理由

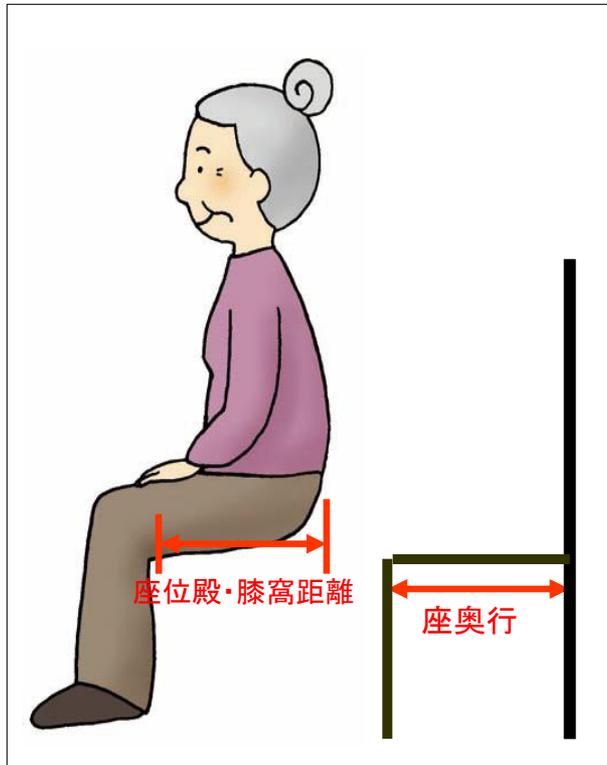
- 
- ① 座っている椅子、車いすといった「**道具**」の問題
 - ② 座っている人の、「**身体状況**」の問題



「側面」、「正面」の2方向に分けて分析してみましょう！

①「道具」の問題

◆側面から見た姿勢について



ポイントは・・・

座っている人の

「座位殿・膝窩距離(座底長)」と

椅子(車いす)の「座奥行」との関係



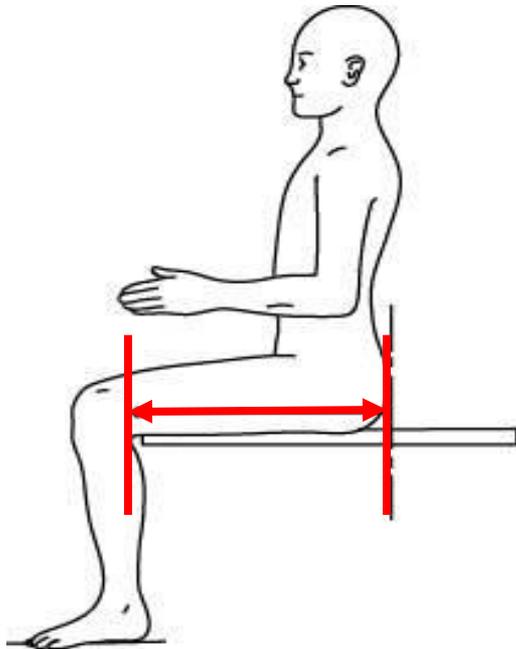
高齢者(60～79歳)各部位の身体寸法の統計データから、
その関係性を見てみましょう！

①「道具」の問題

◆側面から見た姿勢について

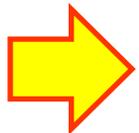
「座位殿・膝窩距離(座底長)」の定義

※社団法人人間生活工学研究センターの統計データより



定義: 膝窩縁から臀部最後端までの距離。

姿勢: いす座位 左右の大腿を膝の後ろまで座面につけて座る。大腿をほぼ水平にし、膝を約90度に曲げ、足底を平らに床面につける。背すじを自然に伸ばし、肩の力をぬき、両手を大腿の上に置く。左右の大腿をほぼ水平にする。測定用ブロックを臀部の後端にふれるようにおく。



では、実際の高齢者の寸法は???

①「道具」の問題

◆側面から見た姿勢について

「座位殿・膝窩距離(座底長)」の統計データ

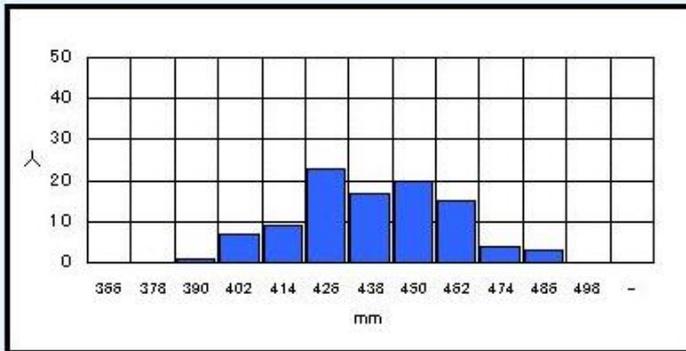
基本統計値とパーセンタイル値

(mm)

| 分類 | 人数 | 基本統計値 | | | | | パーセンタイル値 | | | | |
|----|-----|-------|------|-----|-----|-------|----------|-----|-----|-----|-----|
| | | 平均値 | 標準偏差 | 最小値 | 最大値 | 正規性検定 | 5% | 25% | 50% | 75% | 95% |
| 男女 | 205 | 437 | 21.8 | 381 | 492 | ns | 404 | 422 | 435 | 452 | 475 |
| 男性 | 99 | 440 | 21.0 | 387 | 492 | ns | 407 | 427 | 439 | 455 | 476 |
| 女性 | 106 | 434 | 22.2 | 381 | 486 | ns | 399 | 419 | 433 | 449 | 472 |

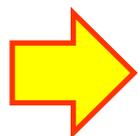
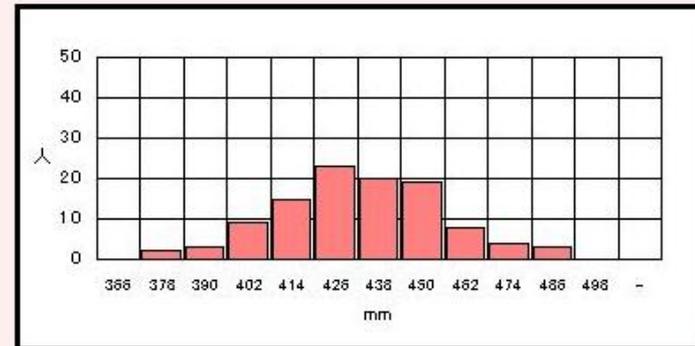
男性の度数分布表・ヒストグラム

| mm | 男性 |
|-----|----|
| 366 | 0 |
| 378 | 0 |
| 390 | 1 |
| 402 | 7 |
| 414 | 9 |
| 426 | 23 |
| 438 | 17 |
| 450 | 20 |
| 462 | 15 |
| 474 | 4 |
| 486 | 3 |
| 498 | 0 |
| - | 0 |



女性の度数分布表・ヒストグラム

| mm | 女性 |
|-----|----|
| 366 | 0 |
| 378 | 2 |
| 390 | 3 |
| 402 | 9 |
| 414 | 15 |
| 426 | 23 |
| 438 | 20 |
| 450 | 19 |
| 462 | 8 |
| 474 | 4 |
| 486 | 3 |
| 498 | 0 |
| - | 0 |



では、現状の椅子(車いす)座奥行寸法は???

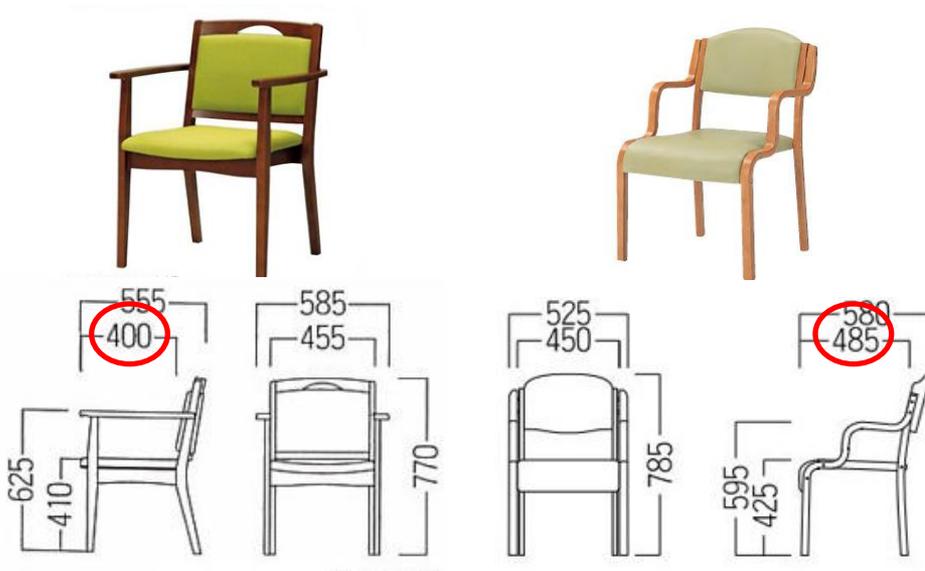
①「道具」の問題

◆側面から見た姿勢について

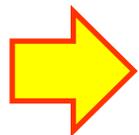
一般的な椅子、車いすの「**座奥行**」

一般的な高齢者施設用の椅子

一般的な車いす



※「高齢者」「施設」「椅子」のキーワードで
無作為に検索しました。



それぞれの数値を比較すると・・・？

①「道具」の問題

◆側面から見た姿勢について

統計データと現状の「椅子」の座奥行寸法の比較

座位殿・膝窩距離(座底長)の統計データ

| 分類 | 平均値 | 最小値 | 最大値 |
|----|-----|-----|-----|
| 男性 | 440 | 387 | 492 |
| 女性 | 434 | 381 | 486 |

現状の「椅子」の座奥行寸法

椅子: 400~485mm
車いす: 400~420mm

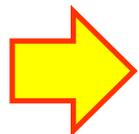
※車いすの適正座奥行の目安は「座底長-2~3cm」とされています。

(1) 統計データ上の数値と比較して、施設用椅子の数値は明らかに大きい物が存在する!

(2) 車いすはギリギリ問題なさそうではあるが、

データ上の最小値380mmの時はアウト! 合わないケースも起こり得る。

つまり、日本の高齢者に対して、現状販売されている椅子・車いすは、寸法上、「そもそも合わない」というケースが多く見られるかも??



寸法が合わないと結果としてどうなるの???

①「道具」の問題

◆側面から見た姿勢について

座奥行が長すぎる場合の典型的な座り方

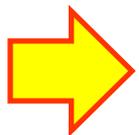


座面の前端が膝の裏に当たってしまい、

俗にいう

「すべり座り(ずっこけ座り)」

になってしまいます！！



では、どのように対策したらいいの???

①「道具」の問題

◆側面から見た姿勢について

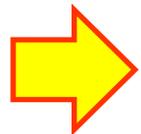
座奥行が長すぎる場合の応急処置(暫定対策)の方法



背中に厚めのクッションや
タオルなどを差し込む！！

➡ 背もたれのラインが前方に
スライドされる！

➡ 頭部の位置に変化が現れる
可能性も！！



もし、これでもダメ(基準を満たせない)なら??
時間が経って姿勢が崩れてくるようなら???
いやいや、そうでなくても…

①「道具」の問題

◆側面から見た姿勢について

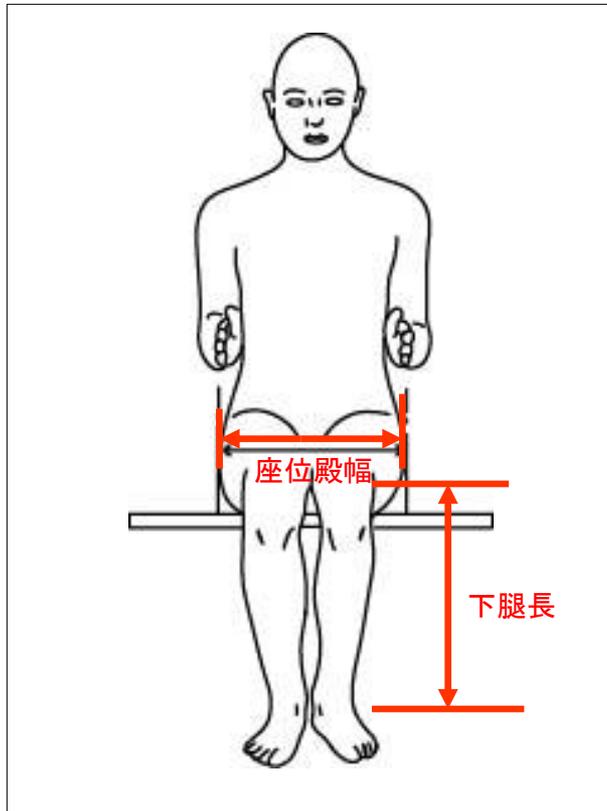
セラピストにつなげてください！
こんなことができるかも??



福祉用具専門相談員さんと共に数ある福祉用具の中からその人に合うものをチョイス&適合！

①「道具」の問題

◆ 正面から見た姿勢について



ポイントは・・・

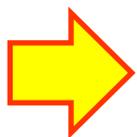
座っている人の

(1) 「座位殿幅」と

椅子(車いす)の「座幅」との関係

(2) 「下腿長」と

椅子(車いす)の「座面高」との関係



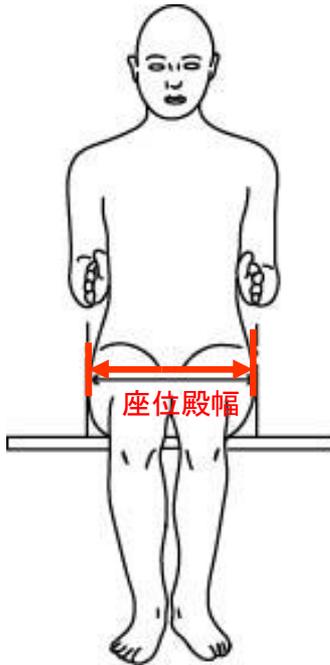
高齢者(60～79歳)各部位の身体寸法の統計データから、
その関係性を見てみましょう！

①「道具」の問題

◆ 正面から見た姿勢について

「座位殿幅」の定義

※社団法人人間生活工学研究センターの統計データより



定義: 座位での臀部の最大幅

姿勢: いす座位 左右の大腿を膝の後ろまで座面につけて座る。大腿をほぼ水平にし、膝を約90度に曲げ、足底を平らに床面につける。背すじを自然に伸ばし、肩の力をぬき、両手を大腿の上に置き、両手は胸部で交差させる。



では、**実際の高齢者の寸法は???**

①「道具」の問題

◆正面から見た姿勢について

「座位殿幅」の統計データ

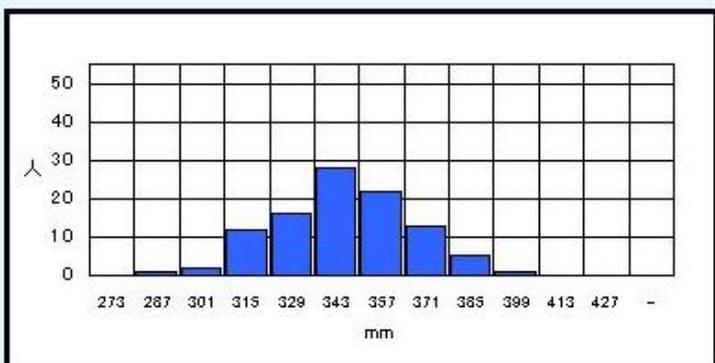
基本統計値とパーセンタイル値

(mm)

| 分類 | 人数 | 基本統計値 | | | | | パーセンタイル値 | | | | |
|----|-----|-------|------|-----|-----|-------|----------|-----|-----|-----|-----|
| | | 平均値 | 標準偏差 | 最小値 | 最大値 | 正規性検定 | 5% | 25% | 50% | 75% | 95% |
| 男女 | 206 | 347 | 23.1 | 288 | 436 | ns | 311 | 333 | 347 | 362 | 386 |
| 男性 | 100 | 346 | 20.7 | 293 | 395 | ns | 313 | 334 | 346 | 359 | 379 |
| 女性 | 106 | 349 | 25.1 | 288 | 436 | ns | 303 | 332 | 349 | 363 | 387 |

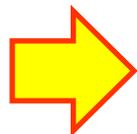
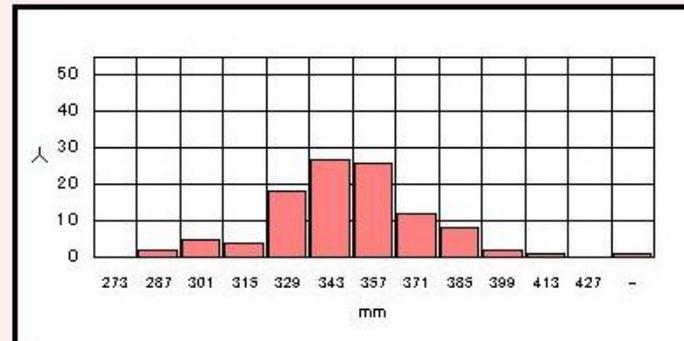
男性の度数分布表・ヒストグラム

| mm | 男性 |
|-----|----|
| 273 | 0 |
| 287 | 1 |
| 301 | 2 |
| 315 | 12 |
| 329 | 16 |
| 343 | 28 |
| 357 | 22 |
| 371 | 13 |
| 385 | 5 |
| 399 | 1 |
| 413 | 0 |
| 427 | 0 |
| - | 0 |



女性の度数分布表・ヒストグラム

| mm | 女性 |
|-----|----|
| 273 | 0 |
| 287 | 2 |
| 301 | 5 |
| 315 | 4 |
| 329 | 18 |
| 343 | 27 |
| 357 | 26 |
| 371 | 12 |
| 385 | 8 |
| 399 | 2 |
| 413 | 1 |
| 427 | 0 |
| - | 1 |



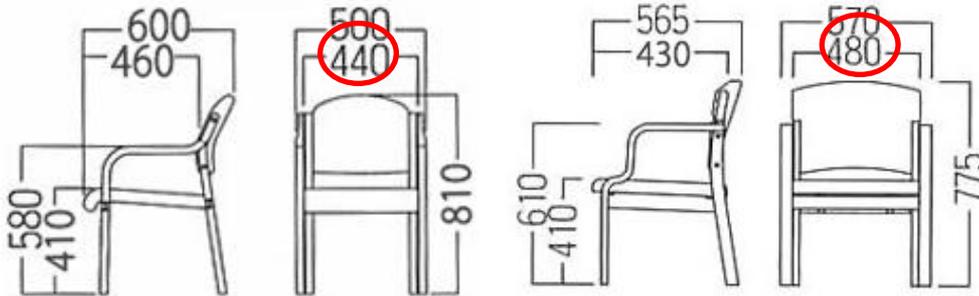
では、現状の椅子(車いす)座奥行寸法は???

①「道具」の問題

◆正面から見た姿勢について

一般的な椅子、車いすの「座幅」

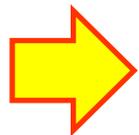
一般的な高齢者施設用の椅子



一般的な車いす



※「高齢者」「施設」「椅子」のキーワードで無作為に検索しました。



それぞれの数値を比較すると・・・？

①「道具」の問題

◆正面から見た姿勢について

統計データと現状の「椅子」の座幅寸法の比較

座位殿幅の統計データ

| 分類 | 平均値 | 最小値 | 最大値 |
|----|-----|-----|-----|
| 男性 | 346 | 293 | 395 |
| 女性 | 349 | 288 | 436 |

現状の「椅子」の座幅寸法

椅子：440～480mm
車いす：380～420mm

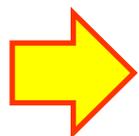
※ 車いすの適正座奥行の目安は「座位殿幅+30～40mmとされています。

(1) 統計データ上の数値と比較して、施設用椅子の数値は明らかに大きい！

(2) 車いすはギリギリ問題なさそうではあるが、

データ上の最小値288mmの時はアウト！合わないケースも起こり得る。

つまり、日本の高齢者に対して、現状販売されている椅子・車いすは、寸法上、「そもそも合わない」というケースが多く見られるかも??



寸法が合わないと結果としてどうなるの???

①「道具」の問題

◆正面から見た姿勢について

座幅が広すぎる場合の典型的な座り方



お尻が片側に片寄ってしまうことで、

俗にいう

「横倒れ状態」

になってしまいます！！

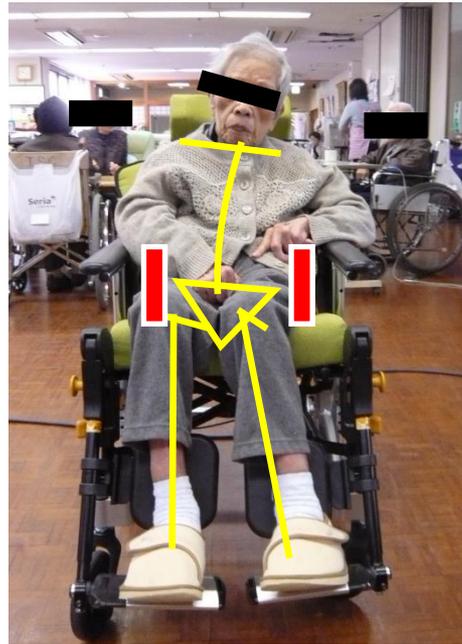
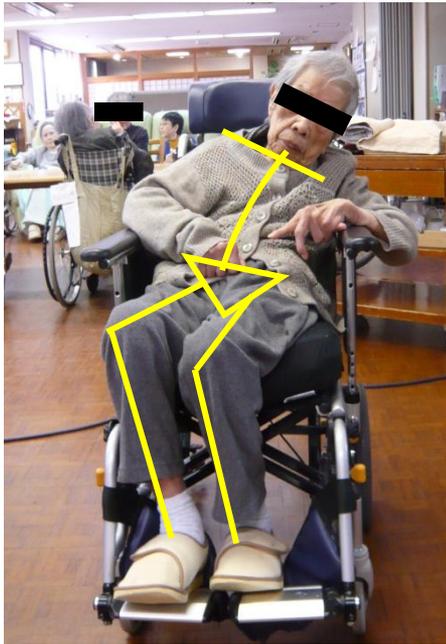


では、どのように対策したらいいの???

①「道具」の問題

◆正面から見た姿勢について

座幅が広すぎる場合



お尻の両側にクッションや
タオルなどを差し込む！！

骨盤が座面の真ん中にくる！

体の土台となる骨盤が正面
から見てまっすぐに安定化さ
れ、体全体がまっすぐになる
ことも！！

もし、これでもダメ(基準を満たせない)なら??
時間が経って姿勢が崩れてくるようなら???
いやいや、そうでなくても…

①「道具」の問題

◆正面から見た姿勢について

セラピストにつなげてください！
こんなものもあります！！

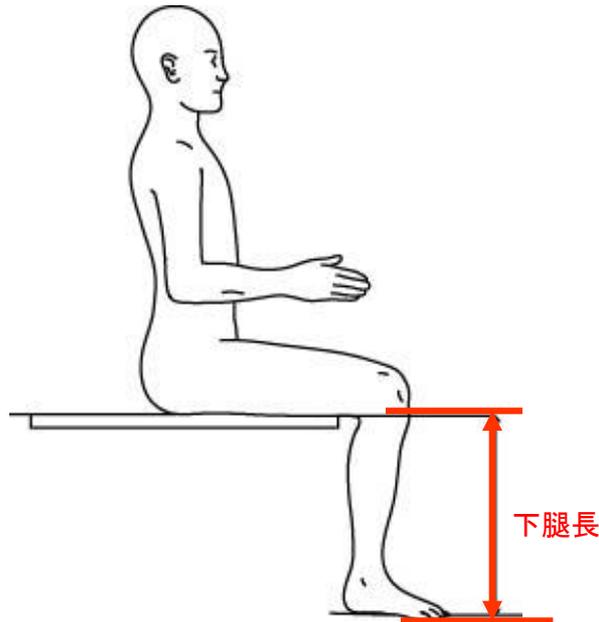


①「道具」の問題

◆正面から見た姿勢について

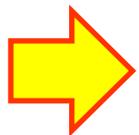
「下腿長」の定義

※社団法人人間生活工学研究センターの統計データより



定義: 足底をつけた床面から座位での膝窩
近くの大腿二頭筋の腱までの垂直距離。

姿勢: いす座位 左右の大腿を膝の後ろまで
座面につけて座る。大腿をほぼ水平にし、
膝を約90度に曲げ、足底を平らに床面に
つける。背すじを自然に伸ばし、肩の力を
ぬき、両手を大腿の上に置く。



では、**実際の高齢者の寸法は???**

①「道具」の問題

◆正面から見た姿勢について

「下腿長」の統計データ

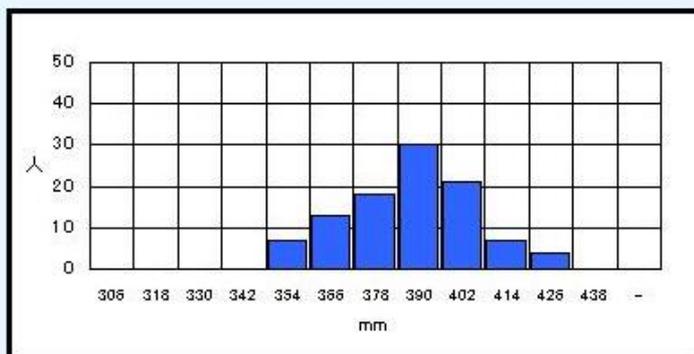
基本統計値とパーセンタイル値

(mm)

| 分類 | 人数 | 基本統計値 | | | | 正規性検定 | パーセンタイル値 | | | | |
|----|-----|-------|------|-----|-----|-------|----------|-----|-----|-----|-----|
| | | 平均値 | 標準偏差 | 最小値 | 最大値 | | 5% | 25% | 50% | 75% | 95% |
| 男女 | 206 | 376 | 22.2 | 319 | 432 | ns | 340 | 360 | 376 | 390 | 413 |
| 男性 | 100 | 389 | 17.8 | 353 | 430 | ns | 359 | 377 | 390 | 399 | 420 |
| 女性 | 106 | 364 | 19.0 | 319 | 432 | ns | 333 | 352 | 362 | 376 | 392 |

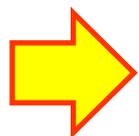
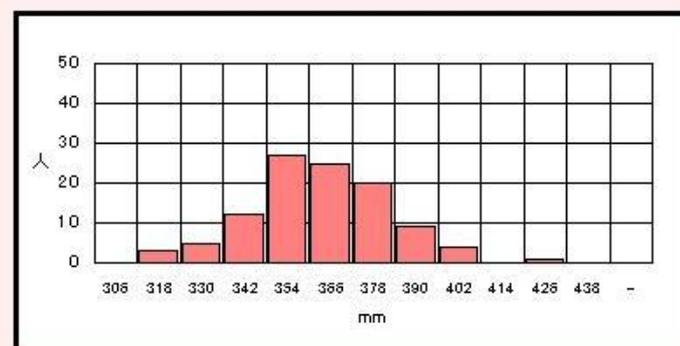
男性の度数分布表・ヒストグラム

| mm | 男性 |
|-----|----|
| 306 | 0 |
| 318 | 0 |
| 330 | 0 |
| 342 | 0 |
| 354 | 7 |
| 366 | 13 |
| 378 | 18 |
| 390 | 30 |
| 402 | 21 |
| 414 | 7 |
| 426 | 4 |
| 438 | 0 |
| - | 0 |



女性の度数分布表・ヒストグラム

| mm | 女性 |
|-----|----|
| 306 | 0 |
| 318 | 3 |
| 330 | 5 |
| 342 | 12 |
| 354 | 27 |
| 366 | 25 |
| 378 | 20 |
| 390 | 9 |
| 402 | 4 |
| 414 | 0 |
| 426 | 1 |
| 438 | 0 |
| - | 0 |



では、現状の椅子(車いす)座奥行寸法は???

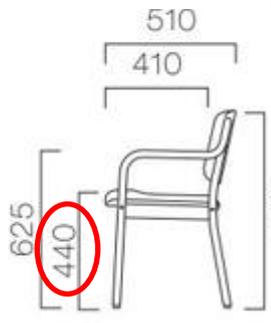
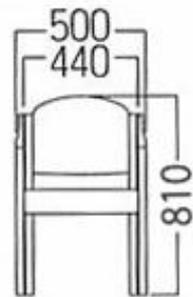
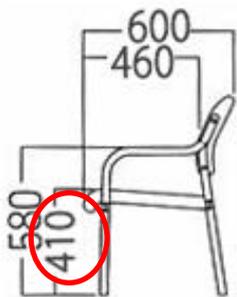
①「道具」の問題

◆正面から見た姿勢について

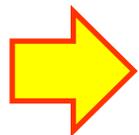
一般的な椅子、車いすの「**座面高**」

一般的な高齢者施設用の椅子

一般的な車いす



※「高齢者」「施設」「椅子」のキーワードで無作為に検索しました。



それぞれの数値を比較すると・・・？

①「道具」の問題

◆正面から見た姿勢について

統計データと現状の「椅子」の座面高寸法の比較

下腿長の統計データ

| 分類 | 平均値 | 最小値 | 最大値 |
|----|-----|-----|-----|
| 男性 | 389 | 353 | 430 |
| 女性 | 364 | 319 | 432 |

現状の「椅子」の座面高寸法

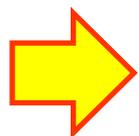
椅子：410～440mm
車いす：430～480mm

※車いすの適正座奥行の目安は「下腿長(使用する靴の厚さを含む)+40mmとされています。

統計データ上の数値と比較して、

施設用椅子、車いすの数値は共に明らかに大きい!

つまり、日本の高齢者に対して、現状販売されている椅子・車いすは、
寸法上、「そもそも合わない」という可能性が高い???



寸法が合わないと結果としてどうなるの???

①「道具」の問題

◆正面から見た姿勢について

座面高が高すぎる場合の典型的な座り方



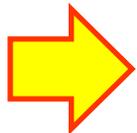
足が地面(床面)につかないことで体全体が不安定になり、

俗にいう

「横倒れ状態」

になってしまいます！！

※「すべり座り」になることもあります。

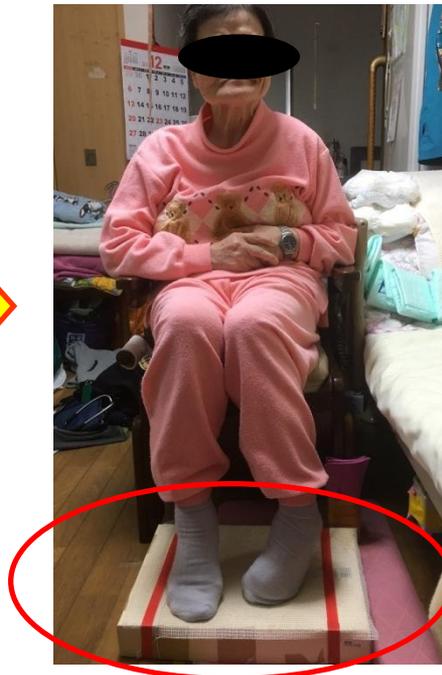
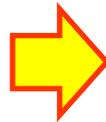


では、どのように対策したらいいの???

①「道具」の問題

◆正面から見た姿勢について

足が床につかない場合の応急処置(暫定対策)の方法



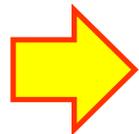
足の下に適度な高さの
台を差し込む！！



体が脚に引っ張られなくなる！
足で踏ん張ることができる！



体全体が安定化され、姿勢が
まっすぐになることも！！



もし、これでもダメ(基準を満たせない)なら??
時間が経って姿勢が崩れてくるようなら???
いやいや、そうでなくても…

①「道具」の問題

◆正面から見た姿勢について

セラピストにつなげてください！
こんなものもあります！！



「道具」の問題以外の悪い姿勢になってしまう理由は？？？

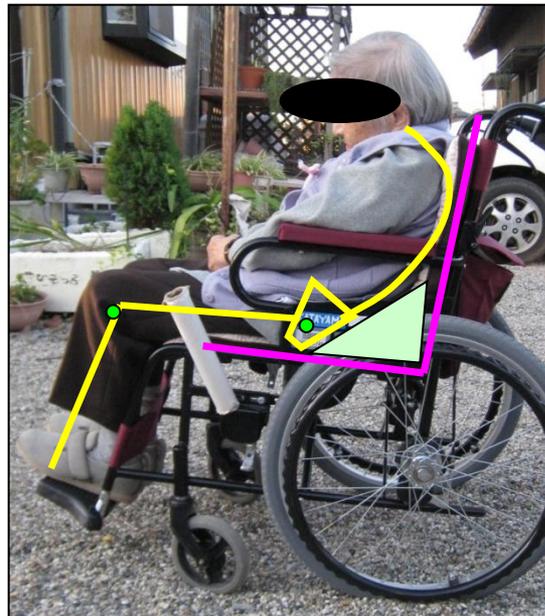
②「身体状況」の問題

◆側面から見た姿勢について

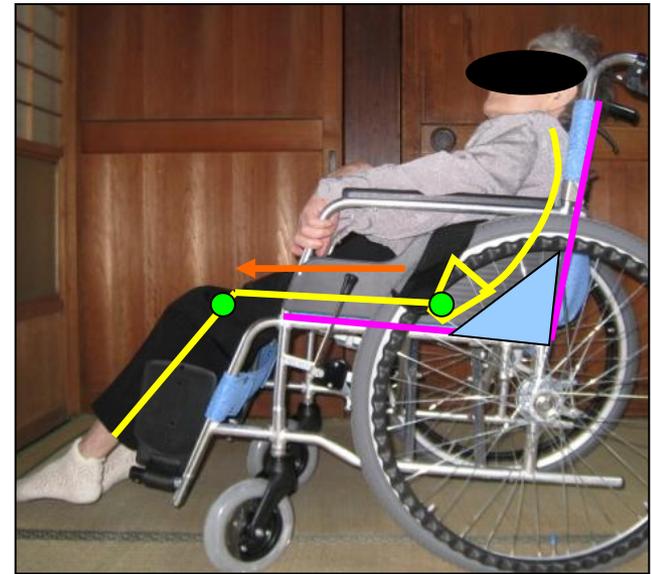
円背や股関節が曲がらないことによる「前への倒れ・すべり」



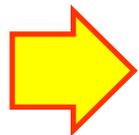
円背による前倒れ



円背による前すべり



股関節が曲がらない
ことによる前滑り



こんな時もやっぱり...

②「身体状況」の問題

◆側面から見た姿勢について

セラピストにつなげてください！
こんなことができるかも??



②「身体状況」の問題

◆正面から見た姿勢について

側彎や脊椎を支える筋力の低下による「横倒れ」



横倒れ

➡ そしてこんな時もやっぱり...

②「身体状況」の問題

◆正面から見た姿勢について

セラピストにつなげてください！
こんなことができるかも??

セラピ新宿が今、伝えたいこと

- ①今回設定した「**一定の基準(共通のものさし)**」を使って、
まず食事をする上で「**悪い姿勢の人**」を見つけましょう！！
- ②その「**悪い姿勢の人**」の原因は「**道具の問題**」なのか
「**身体状況の問題**」なのかをちょっと考えてみましょう！
※側面からと正面からを分けて考えるのがポイントです。
- ③「**道具の問題**」なのであれば、「**応急処置**」にちょっと挑戦 して
みましょう！
- ④そして、セラピストにつなげてください。

今回我々は「**ひとつの基準(共通のものさし)**」を作りましたが、それを使って悪い姿勢の人を「**見つけた**」あとに、それに関わるひとりひとりがなぜそうなってしまっているのかを「考える」きっかけになってもらえたらと考えます。

せらび新宿のこれから(今後の課題)

◆今回提唱する「基準」の問題点

①「飲み込みやすさ」へのアプローチの不足



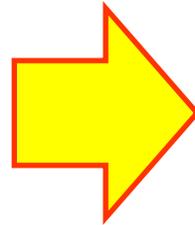
今回の基準の上では、二人とも耳の穴よりも口角が下に来ているということで「セーフ」になります。しかしながら、「飲み込みがしやすい姿勢か？」という観点からすると答えは「NO」です。

これは今回の基準が、もっとも避けたいリスクである「誤嚥」の予防を第一に考えたものであるために起こる問題です。今後は「飲み込みやすさ」も考慮した新たな基準を見つけていきたいと考えています。

せらび新宿のこれから(今後の課題)

◆今回提唱する「基準」の問題点

②「時間」へのアプローチの不足



上の写真の方は座った瞬間は「フレームイン」していますが、時間の経過と共に徐々に「フレームアウト」してってしまうという一例です。今回の基準はあくまで「点での評価」であり、時間の経過を踏まえた「線での評価」の基準がありません。

今後はこの「時間の経過」も評価の基準に加えていきたいと考えています。

せらび新宿のこれから(今後の課題)

◆その他の基準作成の必要性

①「外的要因」へのアプローチ

コップが高い・ストローが長い

→頭部の伸展



テーブルが高い



今回の基準は、「机(テーブル)」「椅子」[などの外的要因は考慮しないという前提で、現状の座位の状態を評価する、というものです。

今後は特に自分で食べる人の机の高さ、椅子の高さがどの状態だと「セーフ」、どの状態だと「アウト」といった基準も検討していきたいと考えます。

せらび新宿のこれから(今後の課題)

◆その他の基準作成の必要性

②「食中姿勢の個別性・多様性」へのアプローチ



今回の基準は、食事の際にその人が座っている物についての前提がありません。

ティルト&リクライニングやベッド上で食事介助を受けて食事をしている人たちについてのアプローチも検討していきたいと考えます。

ご清聴ありがとうございました！！

今後も「せらび新宿」の活動に
ご期待ください！！