

## 第23回

### 食事のしつらえ その2

近畿大学 建築学部  
准教授 山口 健太郎



#### 【経歴】

京都大学大学院を卒業後、株式会社メトス、国立保健医療科学院協力研究員を経て2008年より近畿大学理工学部建築学科講師。2011年4月より現職。

特別養護老人ホームや小規模多機能型居宅介護などの研究を行うかたわら、高齢者施設の設計にも関わる。主な建物に「ケアタウンたちばな、設計監修、大牟田市」などがある。

先月は嚥下の簡単なメカニズムとベッド上で食事をとることの危険性について述べた。今回は、いすに座って食べる際の留意点について解説する。

#### ①いすに座って食べる

要介護高齢者にとって椅座位はもっとも望ましい食事姿勢である。意図的にしないと顎は上がりず誤嚥の危険性が低い。だが、介助方法やいすやテーブルといった道具環境についての理解が十分でないと危険を招く場面が出てくる。

介助方法としては立位状態での食事介助は危険である。利用者からみて上方向からスプーンが出てくるため、自然と上を向いてしまう。食事介助は利用者の目線と高さを合わせ、座って行うのが基本である。そのためには軽い丸いすなど持ち運びやすいいすを共用空間に複数設置することが第一の対策となる。加えて、慌ただしい中での食事介助は、「座る」ということを忘れがちになってしまう。落ち着いて介助を行える体制を整えるためにもユニットケアを導入し、介護の効率化を図るとともに臨機応変に対応できる時間をつくり出すことが大切である。大食堂に入居者が集められ、職員が立ったまま介助を行うというようなヒエラルキーが強く表れた空間ではなく、家庭的な雰囲気の中で職員と入居者が水平な関係性を構築できるような環境を整えていてもらいたい。

道具環境の面では、いすから体がずり落ちそうになる「すべり座り」が危険である。下半身が前に滑り、ふんぞり返ったような姿勢になるため、顔が上を向きやすくなる。このようなすべり座りの状態のまま介助を行うと気道に食事が流れ込み誤嚥の危険が高まる。すべり座りを防止するためには、高齢者の身体の寸法にあったいすや車いすを選ぶ必要がある。

いすを選ぶ際に重要なポイントは、いすの座面を対象者の下腿長に合わせることである。座面高さを下腿長に合わせると踵が床にしっかりとつき、前方向

へのずれを足の裏の抵抗で防ぐことができる。また、車いすのフットレストに足を置いても同じ効果が得られると思われがちであるが、フットレストでは力をかけづらく、一度、フットレストから足が落ちてしまうとズルズルと滑り落ちてしまう。車いすを使用している場合にも座面の高さは下腿長に合わせ、止まっているときにはフットレストから足を下ろしておく事が大切である。このように踵を床に着けると、体重をお尻だけではなく足でも支えることができ、臀部にかかる負担を軽減することができる。加えて、立ちあがりの際にもしっかりと足に力を入れることができるため、移乗の自立や介助負担の軽減にもつながる。なお、高齢者の下腿長の目安は以下の通りである。

### いすの座面高さ＝下腿長

70代女性の平均下腿長＝34.2 cm、70代男性の平均下腿長＝37.3 cm

次のポイントは座面性能である。ビニル製など滑りやすい座面の素材では臀部が前方向に滑ってしまう。衛生上の面から福祉施設ではビニル製が多く用いられているが、できるだけ表面に抵抗があるものを選ぶとよい。座面のクッションとしては、臀部を包み込むようなジェル素材や低反発素材、またはウレタン製のものがある。体重を面で支えるためには、柔らかく包み込むような素材が望ましいが、プッシュアップなど時折、体圧を逃してあげる動作が行えないと、同じ部位で体重を支え続けることになるため注意が必要である。自発的に体の体勢を変えることができない場合には、少し固めの素材を選ぶのも一案である。少し固めの素材を選ぶと自然な体の動き・傾きで局部的な体圧を逃してあげることができる（例えば右側の肘掛に持たれている状態から左側の肘掛に変えると、右側の臀部にかかっていた力が左側へ移動する）。

さらに、もう一つ留意しなければいけないのが、テーブルの高さである。テーブルの高さはいすと連動しており、いすだけを低くすると使い勝手が悪くなる。いすのみを低くした場合、小柄な人であれば胸の高さよりもテーブルの天板が上部に来てしまう。このような姿勢では、肘が上がって食べにくいだけでなく、上方向を向いた姿勢が誤嚥を引き起こしやすくする。テーブルの高さについては、ヘソの位置から少し上あたりにくるのが自然である。最適な数値については下記の数式により導き出すことができる。

### テーブルの高さ＝イスの高さ＋差尺

差尺＝（座高×1/3）－（2～3 cm）

※座高＝身長×1/3

このように高齢者の身体寸法に合わせたいすやテーブルの寸法について見て

きたが、一般的な家具の寸法はどれぐらいだろうか。標準的ないすや車いすの座面の高さは40 cmから42 cmであり、テーブルの高さは70 cmから72 cmとなる。20代男性の平均下腿長が40.4 cmであり、一般的な家具は成人男性に合わせていることが分かる。また、車いすなど個人使用の道具であれば、身体寸法に合わせるができるが、共用空間のいすやテーブルを個々人に合わせることは難しい。この場合は小柄な人の寸法に合わせるのが望ましい。小柄な人に合わせた道具を大柄な人が利用する場合、使い勝手は多少損なわれるが誤嚥の危険性は少ない。だが、その逆は誤嚥の危険性が高まる。道具の選定には、まずは安全性を考慮しなければならない。

最後にテーブル選びの際の留意点をもう一つ挙げたい。下図は肘掛の長さが短い調整機能付き車いすと標準的な車いすでの食事姿勢の違いである。左の写真の場合、机の天板に肘掛が当たってしまい体を前に寄せることができない。ご飯を食べようとしても途中でこぼれてしまいエプロンなどを使用することになる。一方、右の写真は、肘掛が短く体を前まで寄せることができるため、食べやすい。また、この車いすを前に寄せるという動作は、机の天板の厚みを薄くすることでも対応できる。一般的に机の天板の下には木の変形を防止する補強材が四方に取り付けられており、補強材が車いすの肘掛にあたってしまう。近年、木材製品の向上により補強材を必要としないテーブルも商品化されている。テーブルを選定する際には、補強材がついてない製品を選ぶとよい。

このように家具選びの際には、実際の使い方をシミュレーションし、様々な角度からその使い勝手を検証していくことが重要である。



図1 車いすの肘掛が机に当り、前に体を寄せることができない



図2 車いすの肘掛が短く、体を前に寄せることができる

※本文中の身体寸法は社団法人 人間生活工学研究センター：日本人の人体計測データ（1997）より引用。