

リウマチ通信

Vol. 52
2021年9月号

椅子の選び方・立ち座り方について

今回は日常で何気なく使用している椅子の選び方・立ち座り方についてお話しします。関節リウマチの方が椅子を選んだり、立ち座りを行う際は、関節や腱の保護・障害された運動機能の有効利用・エネルギー効率を考慮する必要があります。

・椅子の選び方

椅子から立ち上がる動作は毎日何回も行う動作で、日常生活においてオーバーユース（使いすぎ）の傾向があり、関節運動を伴った反復運動により炎症の再燃や腱断裂を起こす可能性が高くなってしまいます。それらの負担を減らすためにも自身にあった椅子を選ぶ必要があります。

座面の高さについては、基本的に両足を床につけた状態で、膝の角度が 90° 前後になる高さがよいとされていますが、座面の高さを高くする事で下肢筋や膝および足関節の負担を減らす事ができます。しかし高すぎる座面では椅子からずり落ちてしまうリスクが高くなってしまうため注意が必要です。逆に座面が低い場合は膝関節や足関節への負担は増加し、ドスンと座る動作になりやすく胸腰椎の圧迫骨折や骨盤骨折を起こすおそれがあります。

座面の固さについては、お尻が沈みこまない程度の硬さを選ぶことで、姿勢が不安定にならず、立ち上がりやすくなり、腰への負担も少なくできます。

台所や風呂場など、用途に合わせて椅子を使い分けて、立ち仕事を減らすことで、体への負担が軽減できます。

台所などで使う作業用の椅子は、高さが調整できるものが便利です。

風呂場では、背もたれがあり、滑り止めもついているシャワーチェアが便利です。また、浴槽の縁と椅子の座面の高さを揃えると移動がしやすいです。

・立ち方・座り方

立ち方、座り方についても椅子を選ぶ際と同様に、関節などへの負担に注意して自分に合った方法で行う必要があります。

立ち上がる際は、基本的には足を少し引いて、お辞儀をするように前にかがみこみながら行いますが、つま先に重心移動を行い過ぎると足趾の小関節への負担が増加するため注意が必要です。

生活場面で立ち上がる時は、肘掛け・手すりなどを保持し行います。

また座面を手でおすのではなく、手すりに腕を引っかけて引いたり、テーブルや自分の大腿などを前腕で支えます（手指・手首の関節への負担を軽減できます）立ち上がりの途中で体を伸ばすタイミングは、足部中央に十分体重が移動した時がエネルギー効率良く行えます。

座る動作については、ゆっくり座るように心がけ、背中を丸めずに背筋を伸ばします。

立ち座りについては日常生活で何度も行う動作であり、関節保護の観点からも適切な環境・方法で行うことが重要です。上記の事を参考に自分の状態に合った方法を身につけて頂けたら幸いです。

（ 文責 理学療法士 山野 雄輝 ）