

令和2年度 厚生労働省 老人保健健康増進等事業  
「車椅子における座位保持等と身体拘束との関係についての調査研究」

# 高齢者における 適切なケアとシーティング

**本人や家族の生活の質(QOL)の向上を目指す  
ために大切なこと**

高齢者の適切なケアとシーティングに係る検討委員会

# はじめに

体幹機能や座位保持機能が低下した高齢者が、椅子等に快適に座ることができるよう支援する個別ケア手法の一つとして、シーティングが考えられます。

適切なケアの一環としてシーティングを実施することによって、本人にとって快適な座位姿勢がとれるようになり、日常生活動作が改善し、社会的な活動への参加が拡がり、最終的には生活の質（QOL）の向上につながることを期待できます。

しかし、介護の現場では、「シーティングとは何かわからない」「シーティングをどのように行っていけばよいのか」等と悩むことがあるという意見も聞かれます。また、椅子に座ることができるにもかかわらず、車椅子に座らされている高齢者がいる介護現場等もあるようです。

これは、「高齢者ケアにおける適切なシーティングとはどのようなものか」について、理解が進んでいないことが原因の一つと考えられます。

これらを踏まえ、シーティングの基本的な考え方を学び、本人や家族の生活の質（QOL）の向上を目指すことができるよう、「高齢者の適切なケアとシーティングに関する手引き」を作成しました。

手引きの主な対象者は、介護職員等を中心とした介護現場で働く方を想定していますが、高齢者の家族や、実地指導を行う行政職員にも知っていただきたい内容になっています。

このリーフレットは、これまでシーティングについて考える機会の少なかった介護現場で働く方、高齢者の家族、実地指導を行う行政職員の皆さんにシーティングの概要を理解していただくために、「高齢者の適切なケアとシーティングに関する手引き」のエッセンスを整理したものです。

シーティングについてより深く理解したいとお考えになった場合は、是非「高齢者の適切なケアとシーティングに関する手引き」をご覧ください。

「高齢者の適切なケアとシーティングに関する手引き」及び本リーフレットが広く介護施設だけでなく在宅介護等で活用され、高齢者やその家族の生活の質（QOL）の向上に寄与できれば幸いです。

令和3年3月  
高齢者の適切なケアとシーティングに係る検討委員会



# 高齢者とシーティング

## → 高齢者ケアにおけるシーティングとは

高齢者ケアにおけるシーティングとは、「体幹機能や座位保持機能が低下した高齢者が、個々の望む活動や参加を実現し、自立を促すために、椅子や車椅子等に快適に座るための支援であり、その支援を通して、高齢者の尊厳ある自立した生活の保障を目指すもの」です。

＊「快適に座るための支援」とは、高齢者の一般的な特徴や個性を踏まえて、本人にとって快適な座位姿勢が保持でき、本人の有する能力を最大限活かせるような椅子や車椅子、付属品等を選定・適合する個別ケアや専門的技術を指します。

## → なぜシーティングを実施するのか？

ベッド上で過ごす時間が増えることにより、筋萎縮、関節拘縮、骨萎縮、心肺機能の低下、意識障害といった廃用症候群のリスクが高まってしまいます。シーティングを実施し、本人にとって快適な座位姿勢がとれるよう支援することで、「意欲の向上」、「廃用性症候群の予防」、「生活の質(QOL)の向上」が実現し、「その人らしい自立した生活の確立」に寄与することが期待できます。



● 意欲の向上

● 廃用症候群  
の予防

● 生活の質  
(QOL) 向上

等

## 「椅子に座る」という暮らしの保障

シーティングを実施することによって、食事や休息の際に椅子とテーブルを使用して暮らすという生活を保障できることが期待されます。



# シーティングにおける介護職員の役割

## → シーティング実施の際に、介護職員に期待されること

- 介護職員\*は高齢者にとって最も身近な存在であり、ケアや観察を通じて高齢者の変化に気づく「課題の第一発見者」としての役割が期待されます
- 介護職員は、明らかになった課題に対し、まずは日常的なケアの工夫によってその課題を解消することができないか検討します。そのうえで、シーティングの必要性があると考えられた場合、必要に応じてリハビリテーション専門職等に協力を依頼します。

\*本リーフレットでは、介護職員の定義を「直接介護を行う従事者」としています。

### 高齢者の変化に気づく



- ▶ 介護職員の大きな役割は、ケアや観察を通じて高齢者が普段と異なる様子に気づくことです。

### 多職種と連携する



- ▶ 普段と異なる様子に気付いた場合は必要に応じてリハビリテーション専門職など多職種に相談し、解決策を探ることが重要です。

### 家族とともにシーティングを考える



- ▶ 高齢者の家族は、介護職員が気づかなかつた高齢者の小さな変化に気づく場合があります。
- ▶ シーティングを実施するに当たっては、家族の気づきや意見を参考にすることも重要です。

## 「課題の第一発見者」として、 本人にとってシーティングが必要かを考える

### ▶▶▶ 「課題の第一発見者」として できること

- 日常生活を観察する機会が多い介護職員は、高齢者の日常生活をよく観察し、高齢者が困っていることを見つけ出すことができます。



### ▶▶▶ どうやったら解決できるか 多職種で考える

- 普段と異なる様子に気付いた場合は、ケアの工夫によって課題を解消することができないかを検討するとともに、必要に応じてリハビリテーション専門職や看護師等に相談し、解決策を探ることが重要です。



## コラム

### 介護職員の観察により高齢者の課題が発見できた

重度左片麻痺で体幹筋力も弱いためリクライニング車椅子を使用している 70 代女性。お盆休みに外泊し、家族と過ごしました。施設に帰ってきた次の日のお昼に、普段よりも頻回に食べ物をこぼしており、むせが多く、食事の時間が長くなっていることに介護職員は気づきました。また、リクライニング車椅子上の枕の位置も変化していました。

いつもと様子が違うと気づいた Aさんは、急いで作業療法士にその様子を伝えました。作業療法士が食事の様子を確認したところ、外泊中にリクライニング車椅子の角度が変わってしまっていたことが判明しました。作業療法士が角度設定を元の状態に戻すと、高齢者は料理をこぼすことなく食事を終えることができるようになりました。

## シーティングの進め方 ②

## ▶▶▶ アセスメントをしよう

# プランを立てるためにアセスメントを行う

- 高齢者の現状について情報を収集し、課題とその原因を探ります。
- 必要に応じてリハビリテーション専門職や看護師と連携して実施しましょう。



### 現場で気を付けたい変化やご本人の希望の例

- 椅子に座っているときに殿部がずれやすくなった、姿勢が崩れやすくなった
- 椅子で食事やTVを見ている時に殿部や腰、背中痛みを訴えることが増えた
- 車椅子で移動するのを嫌がることもある
- 車椅子で移動する頻度や距離が少なくなってきた
- 家族と一緒に車椅子で外出したいという希望がある
- 家族のイベント（孫の結婚式など）に車椅子で参加したい

## シーティングの進め方 ③

## ▶▶▶ 効果を確認しよう

# シーティングを行いながら、設定した目標が達成されたか確認する

### ▶▶▶ 他のスタッフと連携し シーティングを実施する

- シーティング実施方法や留意点をスタッフ間で共有しながらシーティングを実施しましょう。
- シーティング実施中の高齢者の変化を観察し、リハビリテーション専門職等に共有しましょう。



### ▶▶▶ 目標達成度を確認して、 実施内容の修正を検討する

- 介護職員による日常生活場面での目標達成度の確認とリハビリテーション専門職等によるアセスメント結果を共有し、シーティング実施内容に修正が必要か検討しましょう。



## シーティングの取り組みイメージ

### イメージ

①

高齢者の体格に合わせて椅子やダイニングテーブルを調整したシーティング実践例を紹介します。シーティングを実施する際は、椅子以外の環境も調整するという視点が非常に重要です。

介護職員が高齢者 A さんの食事場면을観察したところ、椅子に座った状態では踵が床に届いておらず、不安定な姿勢になっていることに気がきました。テーブルの高さが高く、食事の際に肩があがっており、食べにくそうでした。



作業療法士に相談し、本人の体格に合わせて椅子やテーブルの高さを調整したところ、踵をしっかりとつけてご飯が食べられるようになりました。本人からも、「新しい椅子とテーブルのおかげでご飯が食べやすくなった」との感想が聞かれました。



### イメージ

②

介護職員の気づきにより座位時間が延長できたシーティング実践例を紹介します。高齢者のケアでは、高齢者の普段の生活を観察し、普段と異なる場合はその原因を探るという姿勢が求められます。

趣味のカラオケ開始後すぐに、高齢者 B さんから居室に戻りたいとの訴えがありました。介護職員が話を聞くと、「おしりの骨の部分が椅子にあたって痛く、カラオケに集中できなかった」と仰っていました。



理学療法士に相談し、クッションや骨盤保持用のパッドを挿入したところ、殿部の痛みが軽減し、カラオケを楽しむことができるようになりました。最終的には、クッションやパッドを使用し、車椅子ではなく椅子で食事をとることができるようになりました。



## シーティングの取り組みイメージ

イメージ

3

リハビリテーション専門職とともにシーティングを実施することを通して車椅子自走の機会が増えた実践例を紹介します。介護職員の「気づき」を見逃さず、何ができるか職員同士で検討し、支援する姿勢が重要です。

介護職員は、高齢者Cさんが1カ月前より車椅子で移動することを嫌がっていることに気づきました。本人に確認したところ、「背中が押される感じがして前が向きにくい。」との訴えが聞かれました。



理学療法士に相談し、背張りのバルトを調整し、クッションを挿入したところ、痛みが軽減しました。また、自室外で過ごす時間が増え、毎日車椅子で食堂まで移動できるようになりました。



イメージ

4


本事例は、他施設と連携して支援したグループホーム入居者のケースです。施設にリハビリテーション専門職等が所属していない場合であっても、ネットワークを活かし他施設と連携することで、より多様な視点を持ってシーティングを実施できます。

高齢者Dさんがロビーでテレビを見ていました。その様子を介護職員が観察したところ、左への傾きが大きく、倒れてしまいそうでした。そのため、好きなテレビ番組を最後まで見ることはできませんでした。



近隣の通所リハビリテーション事業所に所属する作業療法士に相談し、アセスメントを実施しました。クッションやパッド、腕まくら等を導入したところ、体幹の左への傾きが改善し、好きなテレビ番組を最後まで見るできるようになりました。



 ここまでの内容の詳細は「高齢者の適切なケアとシーティングに関する手引き」第Ⅱ章を参照ください

令和2年度 厚生労働省 老人保健健康増進等事業  
「車椅子における座位保持等と身体拘束との関係についての調査研究」

高齢者の適切なケアとシーティングに係る検討委員会

事務局：株式会社日本総合研究所

令和3年3月