

座椅子選びと立ち上がり

2004年9月8日の今日で75歳になる私は、午前3時間および夕方2時間、椅子に腰掛けてコンピュータに向かっている。腰が痛くなって続けられないで、残りの時間は座椅子に座ったり、すぐ側に敷いてある蒲団に寝ころんでテレビをみたりしている。

7年間ほど使っていた座椅子の肘掛けが根もとで折れてしまった(図1)。座椅子の周りの手の届く範囲に、たばこ盆、普通のゴミ箱、ダイレクトメールなど紙ゴミ箱、筆記具や鋏などを入れる3段の整理小箱、その上に目がね箱などを置いてある。前方には座卓が置いてあるから腰を曲げることもできない。すなわち周りにスペースがないので、肘掛けに両手をついてプッシュアップして立ち上がっている。全体重をかけ続けた支柱の金属が疲労破損したのはやむを得ない。この座椅子は有効座面が幅52cm、奥行52cmと大きく、座面上であぐらをかける愛用の品物であった。

インターネット上で座椅子を調べたところ、京都のあるメーカーから木製のしっかりした肘掛けがついた製品が見つかった。回転装置も付いていて座面の高さが18cmもあるので、回転装置を外してもらって購入した(図2)。外見は素晴らしいものであったが、座ってみて不都合に気が付いた。肘掛けの前方支柱が邪魔になってあぐらをかくことができない。カタログにはサイズ：幅600×奥行670×高さ770mmと表示されていたが、これらは外寸であった。有効座面を実測してみたら、幅、奥行とも48cmで従来使っていたものより4cm小さかった。回転装置付きの座面の高さは19cmであったが、これを外したので13cmとなり、座卓面との距離は丁度よかった。リクライニングは5段式となっていたが、一度完全にフラットにしてから起きあがらせて角度調整をしなければならず、座ったままでの調整はできないものであった。

同じメーカーに類似のより高価な製品があり、そちらはガスシリンダー式リクライニングとなっていた。破損した従来品はガスシリンダー式であった。座面のクッションはかなりふかふかとしており、座った瞬間は気持ちよかったが、時間が経つと疲れやすいことが気が付いた。ふかふかな蒲団に寝ていると寝返りが困難であると同様に、座面の上でも殿部荷重部位をしょっちゅう変換していることが分かった。



図1. 壊れた座椅子

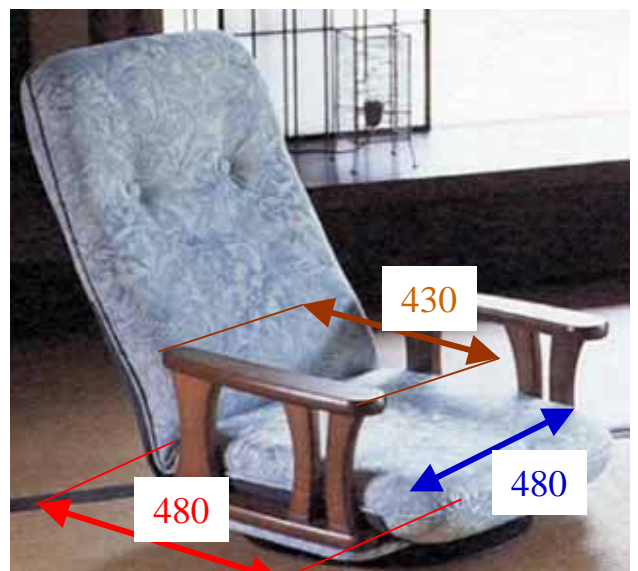


図2. バイオコール5501

新しい座椅子とその周辺

京都のメーカーとは電子メールと電話で相談したが、結局この種のものには実際に使ってみなければ分からないことを悟り、松本市内の井上デパート家具売り場に出かけた。高級座椅子は1脚だけ展示されており、座ってみた。品質表示には、幅620×奥行715×高さ730×座面の高さが180mmとなっていたが、有効座面の実測で幅53cm、奥行53cmでゆっくりあぐらをかけることを確認した。問題は回転装置付きのため座面の高さが18cmと高いことである。わが家の座卓は夏冬とも炬燵やぐらを使用しており、その高さは38cmである。売り場には38cmの座卓は置いていなかったが、それに近い高さの台の前で座ってみたら、使っている内に慣れるだろうという感触を得た。

回転装置はフリーにぐらぐら動くものではなく、座って体重をかけておいて足で踏ん張って動かすものである。車付き作業椅子は、椅子を動かすまいと無意識に足腰に力を入れているので、疲れやすいと私は指摘してきた。しかしこの座椅子の回転装置にはこの心配はない。リクライニングもガスシリンダー方式で、座ったままで角度を変換できる。肘掛けの回転軸はシガレットの太さくらいの金属棒1本であるので、疲労破損を起こすかも知れないが、それまでに数年は使えるだろうと判断して購入することにした(図3)。

実際に茶の間に設置して使ってみた結果、座面の高さは気にならない程度であった。さらに炬燵やぐらの上には古い毛布を敷いて、その上に炬燵板を載せると、座ってから炬燵板を手前に引き寄せることができるので、目先の距離を調節可能にした。立ち上がる時は回転装置を45度回転させ、膝を140度くらいの屈曲位にすると、肘掛けを軽く押しつける程度ですむことが分かった。

高齢者が床から立ち上がるのは大変なことである。私の工夫の一端を示した。

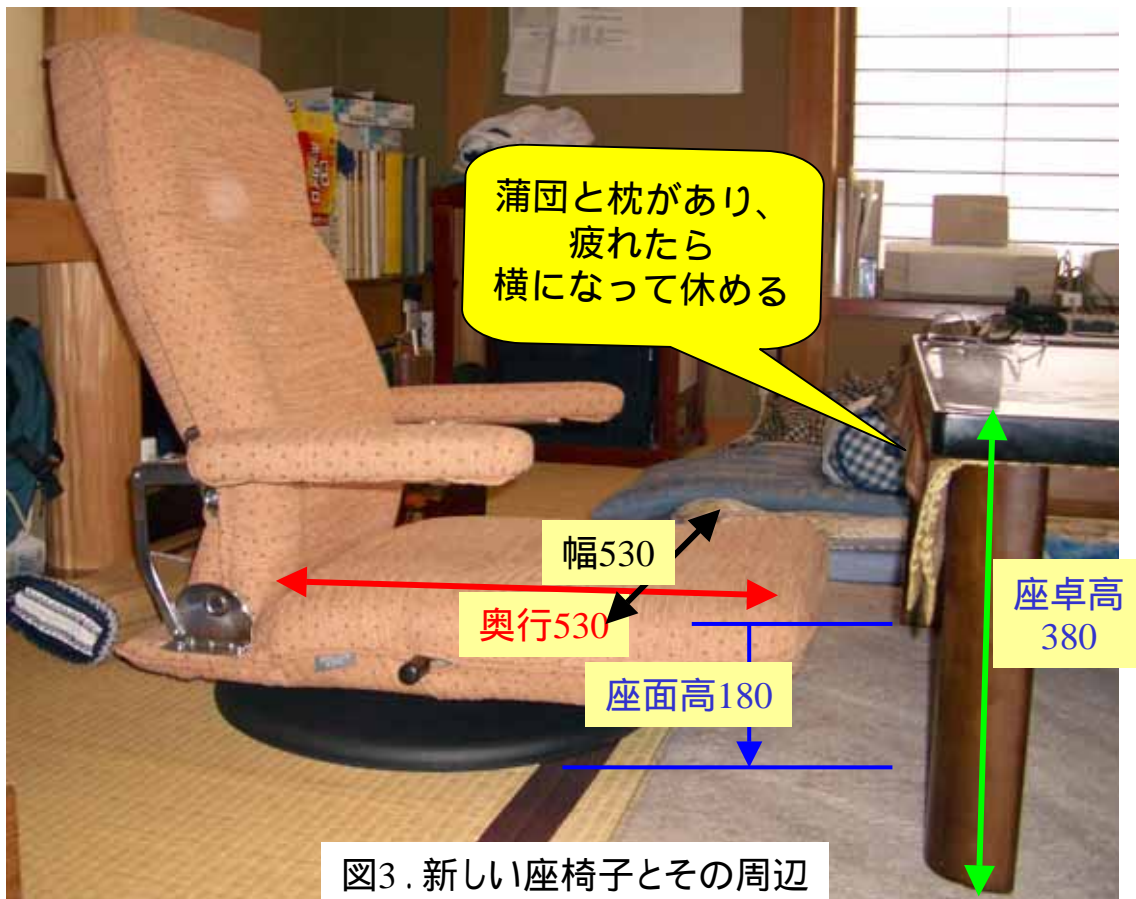


図3. 新しい座椅子とその周辺