

なったときの痛みは、椎体を金属で固定しているからなのか、経年変化によるものなのか、年々悪化するようです。

1994年より、日本フリーランスインテリアコーディネーター協会（JAFICA）が椅子研究会を立ち上げ、私も仲間に入れていただきました。人間工学を学び、2004年までに10回、東京国際家具見本市で「60歳からの椅子」「休息の椅子」などのテーマで展示を行いました。研究会では、洋服にSMLがあるように、椅子にも体型に合わせたサイズがあってもよいのではと、メーカー3社の協力を得て、各社1デザインで3サイズ（SML）、計9脚の椅子を試作しました。座り比べてみると、私の体にはその中の1社のMサイズがフィット。その後、研究を重ね、'06年に研究会独自の「マイサイズチェア」（写真）を家具製作所と協力して製作しました。

私の求める椅子の要件

年毎に腰痛が生活を圧迫し、精神的に

辛くなっていくなかで、利便性を優先したコンパクトな生活に切り替えようと転居をし、それを機に本格的に椅子を探し始めました。

痛む腰を支えてくれる椅子の座面は、ほぼ水平で硬く、吸湿性があり、前へ滑り出さない素材、足底が床に着き楽に立ち上げられる座面高（私には42cm）、座面は姿勢を変えるゆとりがある大きさ（私には幅55cm奥行き54cmほど）、背もたれの上は背中を委ねられる凹カーブ、下は腰椎を支えてくれる凸カーブがあること。腕を支えて腰への負担を軽減する肘掛けが高すぎると首筋が凝ってきます（私には61cmほど）。そして、安定性と軽さ、さらにはデザイン性と色合いも大切。ショールームで目星をつけた椅子に試座する時は靴をスリッパに履き替え、できるだけ長く座ってみました。座り心地は体調によって変わるので、日を改めて3回試座しました。自宅のリビングのスペースや床・壁のカラー、既存の家具との調和をイメージしてみます。



「マイサイズチェア」

座った時に背骨をS字形に保つ背もたれ。扱いやすい軽さ。座る人に合わせて、座面の高さ、奥行、肘掛けの高さから、ファブリック、塗装色まで注文できる。税別価格80,000円～
問い合わせ JAFICA
電話（月・水・金の11～15時）
03-3344-5311（FAX兼用）

私が求める椅子を市販品で探すのは至難の業でした。やっとこれなら妥協できると、購入したダイニングチェア（客用も含め7脚）。長時間座ってみると気になる箇所が出てきます。クッションにはさんだり、体を動かしながら使っていますが、満足度は65～70%でしょうか。