

健康 TIPS:

快適な環境ってどんなもの？

人は寝ている時間よりも、PCの前に座っていることの方が長い時代になってきました。快適なワークスペースで仕事ができるようになれば、疲労感は軽減され、仕事がバリバリこなせるようになります。ここでは簡単なポイントをいくつかご紹介しましょう。

1) 疲れにくい椅子の座り方、知っていますか。

椅子に奥深く腰掛け、椅子の高さ調整機能を利用し、踵を床についた状態で膝の角度が 90° になるように調整しましょう。

また椅子のアームは人間の重たい腕の荷重を受け止める為に存在しています。

タイピングの際に腕がサポートされていないと、腕のみならず、肩や首の疲労感にもつながってしまいます。アームの上の肘の角度も自然に肩を落とした状態で 90° になるようにアームの高さを調整します。

ワークチェア

調節



ハーマンミラーの最新のタスクチェア、ミラ2チェアを使えば、どんな体型の方にも快適にご利用頂ける形にフィットし、長時間座っていても疲れにくい姿勢を保ちます。

▼ミラ2チェア



<http://www.hermanmiller.co.jp/products/seating/performance-work-chairs/mirra-2-chairs.html>

2) テクノロジーの位置関係を調整しましょう

PCはとても便利ですが、長時間使っていると目や、肩、首回りが疲れてきませんか。

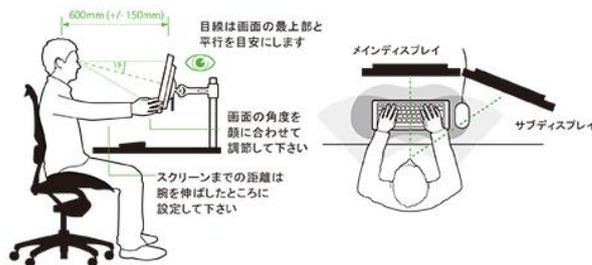
実はこの症状は、PCモニターの位置関係が問題です。

人の頭の重さは約ボウリングボール1個分（4.5キロ）と言われるほど重く、目線より低い位置にあるモニターを見下ろすような姿勢によって首や肩回りの筋肉が緊張してしまい、肩こり等の原因となってきます。また合わないモニターに焦点を合わせる際に、眼精疲労へとつながるケースもあります。

柔軟な可動域を持つフローモニターアームなどのモニターサポートを利用することによって、目線の高さにモニターを合わせることができ、目の疲労を含めた上半身の疲労感を大きく軽減させることができます。

また目線を上にあげることにより、猫背により閉まってしまっていた胸が開き、新鮮な酸素が大きく肺に取り込まれることで、頭がクリアになり、集中しやすくなります。

モニタースクリーン 調節



ノートパソコン 調節



▼CBS フローモニターアーム



<http://www.hermanmiller.co.jp/products/accessories/technology-support/flo-monitor-supports.html>

これらのポイントはほんの一例です。

エルゴエクスプレスでは専任のスタッフが、ご訪問の際にお客様のワークスペースをカウンセリングしながら快適な環境へと近づけるアドバイスを行います。



文責：ハーマンミラージャパン株式会社 福田