

メンテック健康通信

知っていますか？正しいオフィスチェアの座り方

お疲れ様です！先日、東京支店のオフィスチェアの入替が行われ、本社と4つの支店の椅子がすべて最新型になりました。

ところで、皆さんはオフィスチェアの正しい座り方をご存知ですか？「人間工学理論に基づいた設計」が謳い文句の最新型の椅子も、正しく座らなければ宝の持ち腐れ。

そこで、今回の「メンテック健康通信」では、オフィスチェアの良い座り方や悪い座り方を続けた場合の弊害について触れたいと思います。デスクワークが多い方はもちろん、立ち作業主体の方も知っておいて損はない内容です。

悪い座り方でこんな影響が・・・

腰痛や肩こりになりやすい

背中が丸まったり、頭が前方へ突き出ていたりすると、頭を支えるために肩に負担がかかります。また、足を組んで座ると骨盤や背骨の片側に負担がかかります、腰痛の原因になります。

疲れやすい

どんなに良い姿勢でも、同じ姿勢で問題ないのは30分まで。それ以上座り続けると、体の筋肉がこわばり、体内の水分や血液の循環も悪くなります。

眼精疲労やドライアイになりやすい

背中が丸くなり頭が前方に突き出した姿勢は、眼球の位置がパソコンのディスプレイと近く、目への負担が増加し、ドライアイや眼精疲労になり、作業効率が低下します。

体型が崩れる可能性がある

座り方が悪いと、内臓を支える骨盤がゆがみ、骨盤の中に内臓が落ちてしまうことがあります。そのため、血流や代謝が悪くなり、体型が崩れやすくなります。正しい座り方は、下半身太りの改善にもつながります。



株式会社オカムラコーポレートサイトより引用
https://www.okamura.co.jp/office/special_site/posture/

良い座り方、6つのポイント

椅子に深く腰掛ける

できるだけ腰を背もたれに近づけるように深く座ります。座り方が浅いと、背中が曲がりやすくなり腰に負担がかかります。

骨盤を立てて座る

骨盤を左右水平にして立てて座るようにしましょう。肩とあごを左右水平にし、座面に垂直になるように座るのがコツです。

ひじ、腰、ひざの角度が90度になるようにする

椅子に座ったときに、ひじや腰、ひざの角度が概ね90度になっているか確認しましょう。

背筋を伸ばす

腰が曲がらぬように背筋を伸ばして座ります。

肩や首筋に力が入りすぎないように注意。なお、長時間同じ姿勢を続けていると肩に力が入りやすくなるため、肩の力を抜くよう意識します。

足の裏全体を床につける

足の裏全体、つま先からかかとまで床についているか確認します。かかとが浮いている場合は座面の高さを調整してください。

机との距離を調整する

最後に机と椅子の距離を調整します。パソコンを操作する場合、ひじが90度になる位置が理想です。



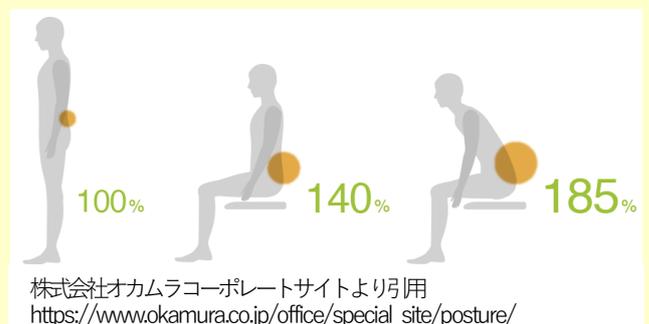
プラス株式会社コーポレートサイトより引用
<https://www.plus.co.jp/showroom/pickup/59op4xb-aq/>

☆ 豆知識 ☆

立っているより座っている方がラクなイメージがありますが、実は座る姿勢の方が腰（椎間板）に負担がかかります。

立っているときに腰椎の椎間板にかかる負担を100%とすると、**座った**

姿勢で140%、さらに身体を前にかがめた**前のめり姿勢では185%**の負担がかかるといわれています。



次回、7月号は「栄養士 Maki と一緒に健康チャレンジ！」をお届けします