

## O A 作業 と 姿勢 に つ い て (1)

O A 作業と姿勢についてなどといっても、私にそのことについてどうこういう知識を持ち合わせているわけでは有りません。もちろんDOS/V magazine 10/1の特集記事の受け売りが中心です。ただ、以前にも陸支コ課情報時代にも一度テクノストレスという内容で連載したことがあります。前回は画面の明るさなどの問題でしたが、今回はイスや座り方、姿勢などが中心で、肩のこらない仕事の仕方はどうなのか見直してみるのもいいかもしれません。特に、余りにせづ使っている椅子などはO Aチェアも有り、普通のイスとどう違うのか知ってみるのも面白いものです。

まず座り方ですが、今どのように座っていますか。イスに座ることは楽なことです。これも長い間座っていると疲れてくるものです。イスは体重を支えるものですが、座りつづけていると体重の負荷によって腰などの筋肉の緊張が続き、血管が圧迫されることによって疲れることになります。どこかに体重が集中することによってその部分が余計に疲れてしまいます。つまり、体重を一点に集中せずに分散するようにバランスよく体重をかけることが重要なのです。イスにはよくクッションが敷かれ、これによって硬いイスに比べればいぶん楽になるのですが、長い間かけているとこのクッションの空気が抜け体重を支え分散する能力が落ちてきます。また、背もたれに体重をかけることによっても体重の負荷が分散しその分疲れにくくなります。つまり、自然に体重分散するためにはイスのデザインに逆らわず、背筋を伸ばして肉厚の部分に体重をかけるように座ることがポイントです。

つぎにイスの高さの調整です。机の前に座って仕事をする場合に仕事の内容としては電話をかけることもあり、メモをとることも有り、近頃は少なくなったのですが文章を書いたりすることも有ります。このようなこれまでの仕事の場合に適当な高さがあり、経験上自分であっていると思う高さにイスを調整していると思います。だいたい人によって高かったり、低かったりして他の人の椅子に座った場合に合わなく感じることもあると思います。しかし、コンピュータを操作する場合はそれに合わせて高さを調整したほうがいいようです。まずデスクトップですが、ディスプレイの上部と視線がほぼ同じ高さにくるようにするのがベストです。こうすることによって楽に見ることのできる範囲である視線の水平線を基準にして $+5^{\circ}$  ~  $-30^{\circ}$  の範囲でディスプレイ全体を見ることができます。イスの高さとしては多少高めになります。次にこのごろオフィスで多いノートです。ノートを使うときはキーボードを体から離しすぎて前のめりになって使っていることが多いですが、この姿勢では重心が前になりすぎるため非常に肩がこりやすくなってしまいます。イスの高さとしてはひじが机のふちより少し下になるようにし、ノートは余り近すぎない程度に体のそばにします。イスのひじ掛けに腕の重さを預けて使用することも楽な作業の手助けになります。(以下次回)

(情報誌トピックス)

○日経エレクトロニクス 9月20日号

特集 特許報酬制度の現実

→特許は国際社会での1つの武器であり、企業として強い特許の特許料収入は経営の柱となっている。しかし、特許を考案した技術者に支払われる報酬は少ない。稼げる特許には報酬をという企業が増えているが、社内の特許制度にも変化が訪れている。

解説 2000年のマイクロプロセッサを占う

→これから登場するマイクロプロセッサを比較。インテルとAMDの他にもC y r i xなどがあるが、高性能パソコン用としてはインテルとAMDの一騎打ちとなるが、他のメーカーは先行きは不透明のまま。

○日経パソコン 9月20日号

特集 ノートパソコンに主役を

→ノートパソコンの性能が格段に向上し、画面も大画面化することによってノートパソコンをメインにできるようになっている。ノートをメインにするときの環境整備とノートとしての使い方は。

特集 家中どこでも無線インターネット

→家で使うノートパソコン。インターネットも無線で64k、2Mの通信速度が可能に。これまでは手が出なかったが10万ぐらいで整備できる。

レポート ネットで始める証券取引

→インターネットで証券取引が可能に。自由化によって取引手数料も100万で1500円までになっている。インターネットで居ながらにして株の売買ができる

○日経バイト 10月号

特集 パソコンはどこまで安くなるか

→異様なほどパソコンが低価格化している。十分過ぎる性能を持ったものが10万円以下でそろってしまう。まだ価格を下げる要素はあるが、動作/品質の確認のコストが増大し、今後は過剰仕様を削り、一定水準まできた性能勝負は終焉を迎えている。

特集 台頭するノーブランドパソコン

→メーカー製のパソコンより、小回りの聞く小さなメーカーのノーブランドパソコンが市民権を得つつある。大体メーカー製のパソコンも中身はノーブランドのものと同じ。

○ASCII 10月号

特集 大容量記憶 本当はどれがいい？

→以前にも大容量記憶としてSuperDiskなどが話題となったが、現在HDDの大容量化で大容量記憶としてもGIGA MOやDVD-RAMを始めいろいろなものが出てきている。基礎を含めて今どれを選べばいいのか。

特集 Linuxを日常環境にする

→フリーソフトでだんだん市民権を得てきたLinux。まだまだ普通に使うOSとしては使いにくい但实际上に使っている人もいる。どのように

使っているのか、すでに使える状況になっているのか3ヶ月の連続特集。

**特集** いまこそ使うWindows CE

→モバイル環境として現在最も敷居が低く、PCユーザにとってもっとも使いやすい環境の提供されているWindows CEの魅力と現状、基礎知識についての特集。

○ASCII DOS/V 11月号

**特集** トランスワールド “マザーボーディング”

→PC133、クロックアップ、オールインワンマザーなどSlot1マザーボードの現状と比較。

**特集** 快速美しいビデオボードがほしい！！

→現在入手可能なビデオボード25枚を徹底比較。比較は、2D画質、3D画質、2Dゲームスクロール、ベンチマークなど。

**特集** Office 2000ココが変わった！！

→7月に発売となったOffice 2000。スタンドアロンでの仕様に絞りどこが変わってどこにバージョンアップのメリットがあるかの特集。

○PCWORK 10月号

**特集** Windows 2000新機能完全ガイド

→Windows NT 4.0の後継であるWindows 2000。NTの堅牢性と98の便利さをどのように受け継いでいるか。コントロールパネルをはじめ1つ1つを見ていく。

**特集** マルチメディアはPCで楽しむ！

→パソコンでテレビを楽しんだり、DVDで映画を楽しんだり邯鄲に楽しむデジタルAV入門。

**特集** 最新Webグループウェア大全

→Web上で使えるグループウェア。LANにつながってWebがあれば使える新しいグループウェアの特集。中にはIモードに対応したものも。

PCWORKは今月号で休刊で、11月からPCSTYLE 21となります。

○INTERROP 10月号

**特集** 使える社内ポータルはこう作る！

→ポータルとは社内イントラネットのスタートページにあたる。使える情報をどう効率よく提供できるかポータルは重要になってきている。

**特集** 肥大化する企業データの一元管理を実現するSAN

→分散システムに移行した企業システム。分散がゆえに肥大化した情報をどう管理するか。1つの解がSAN（ストレージエリアネットワーク）

○DOS/V magazine 10月15日号

**特集** Intel 820/810e 全貌解明

→次世代のDirect RDRAMをサポートし、ベースクロックは133MHzとなるインテルの新チップセット820の全貌は。

**特別企画** IRQの秘密

→昔はボードを使うのに設定しなければならなかったIRQ。PCIとなっ  
てどうなっているかIRQの再確認。