

O A 作業と姿勢について (2)

ではいい姿勢とはどんな姿勢でしょうか。確かにノートのところで書いたように前のめりになった姿勢は頭が前にきすぎているため、その頭の重さを首や肩で支えているため非常に肩のこりやすい姿勢です。それに対して背筋をきちんと伸ばしたいいわゆる「アップライト姿勢」がいい姿勢となります。しかし、この姿勢を長時間とりつづけることは難しく腹筋が弱くなると前かがみになってしまいます。パソコンを使う上で良い姿勢とは基本的にこりのこない姿勢が良い姿勢といえます。1つの姿勢は、画面を40cmほど離し、首を少し前傾にして見やすい姿勢にし、高さはひじが90°を保ち両ひじはほぼ水平になるように調整します。足は太腿の上面が水平になるようにして足の裏が床につくようにします。このとき足がつかないようであればフットレストや足置きを使いしっかりとつくようにします。もう1つの姿勢は、ぐっと後ろに背筋を伸ばす感じの姿勢で、腰を背もたれにぴったりとつけ、背もたれと座面にうまく体重を分散するような姿勢をとります。少しそっくり返ったような姿勢になりますが、リクライニング機構の充実したイスであれば、こりの起きない姿勢となります。

では実際にイスを調整するにはどうすればよいかですが、いろいろと測定して調整する方法です。まず、下腿高(靴の高さ+足の裏～ひざ裏下までの脚部の高さ)を測定します。理想的なイスの高さはこの下腿高よりも少し低い位置に座面がくるくらい(下腿高-2.5cm)が好ましい高さとなります。また、座面とひざ裏を少し空けておけば、ひざ裏が圧迫されず足がだるくなることが少なくなります。このときに実際のイスの高さがもしこの下腿高まで低くならなかった場合はフットレストなどを使って足がしっかりとつくようにします。

これは、イスに座る場合のイスの高さの調整ですが、実際に必要なのはキーボードを打ったりのOA作業をする場合のイスの高さです。この場合、重要なのはキーボードを打っている状態の腕が水平に近くなるようにイスの高さを上げ、ひじ掛けの高さも調整します。このとき、机の高さが調整できるのであれば、イスの高さを調整した上で机の高さを調整すれば最も良い状態になるのですが、なかなか実際のオフィスではそうもいきません。机に合わせて椅子を調整した場合に足がしっかり床に着かない状態になってしまった場合、ひざに近くなるにしたがって圧迫感が増し、背もたれに十分に体重を預けられない前のめり気味になってしまいます。人間の足はひざに近くなるにつれて肉が薄くなっていくためにこの状態ではひざ裏の血管が圧迫されて疲れやすくなってしまいます。そのためにイスの高さ調節でも出てきたフットレストを使ってしっかり床に足が着くようにします。

イスの調整に何を注意すれば良いかといえば、机の高さとうでの位置に合わせてイスの高さをこまめに調整し、足が床から浮かないようにフットレストなどを使うことです。また、背もたれに十分に体重をかけ、前かがみにならないように注意することによって座りやすくなります。(以下次回)

(情報誌トピックス)

○日経エレクトロニクス 10月18日号

特集 カーナビ 全車制覇へのみち

→「一度使うと離れられなくなる」というカーナビ。普及率が10%を超えようとしているが、これ以上普及率をアップするには、低価格化と新機能追加。

○日経パソコン 10月18日号

特集 システムエラーの謎に迫る

→Windowsを使っていて時たま遭遇するシステムエラーの青い画面。十分メモリがあっても発生するメモリ不足、認識できない周辺機器、その原因と対策は。

特集 インターネット検索術

→検索結果の情報の充実と新サービスの最新型検索エンジンを使ったインターネット情報の入手方法の紹介。

○日経オープンシステム 10月号

特集 Webコンピューティング実践法

→インターネットと同じWeb上でシステムを構築するWebコンピューティング。使用は本格化しているが、Web特有の問題で課題は山積みで解決しなければならない。使える企業システムにするにはどう実践すれば良いか。

特集 運用管理の新機軸、Service Level Management

→使いたいときに必要なシステムが快適に利用できることが理想ではあるが、実際はなかなかそうはいかない。エンドユーザが利用するアプリケーションの視点から運用管理を行うSLM (Service Level Management) が注目されている。

○日経ネットビジネス 11月号

特集 マネーをネットに引き込め!

→今秋証券、銀行、保険などの金融機関がネットビジネスに乗り込んできた。証券はすでに40社が激戦を繰り広げ、既存の証券以外からもネット証券を設立し進出している。これまで一部のものであったようなネットビジネスが金融サービスの進出によって変わりつつある。

特集 在庫表示で売り上げを伸ばす

→電子商店につきもののユーザの不満—注文しても品切れ—を解決すべく在庫データをネット上に公開する企業が出てきている。ホテルの空室状況や予約状況、書籍やCD販売などで、在庫表示することによって商品管理が徹底し、ユーザの不満に答える。。

○PCWORLD 11月号

特集 デジタルトレーディング自由自在

→10月から実施された「日本バンビックバン」の1つ証券取引手数料の

自由化。異業種提携、相互参入も相次ぎ情報は増えるばかりと成っている。この混迷の時代を生き抜くため各金融サービスの現状と今後について。

特集 オフィスドキュメントソリューション革命

→オフィス内でのドキュメントをどのように管理するか、作ったドキュメントの忠実な再現性、再利用性を始めとした紙の消費量の削減などについての考察。

○DOS/V magazine 11月1日号

特集 CPU、ビデオの限界に挑む！PCオーバードライビング

→CPUはビデオはどこまで早くなるか。各CPUなどで実際にクロックスピードを上げてその限界に挑戦。。

特集 HDD録画環境を作る

→これからのビデオ録画はどうなるか。自分のマシンでHDD録画を行ってみたらなにができて何ができないのか。

特集 高速&常時接続で変わるインターネット

→インターネットの普及によって高速で安い回線が求められている。現在の回答はケーブルテレビインターネットだが、ADSLや無線など新技術によるサービスも目の前まで来ている。