

O A 作業と姿勢について (3)

最後に「今のイス」についてです。OAチェアとして販売されているものでも数千円のものから十万以上のものまであります。数千円のものでも背もたれはもちろんひじ掛けもあり、ガススプリングで高さ調整もできるものがあります。このように安いものから高いものまでいろいろありますが、どのような点が違うのでしょうか。まず、疲れない姿勢ということで背もたれが重要になります。背もたれには十分に体重かけ、座面との分散を行うことによって疲れにくくなります。そのために背もたれは座面ぎりぎりのところまでであると腰が安定し、更に後ろにもたれかかると座面も連動するものがあります。座面が連動しないものは深く腰掛けた状態でもたれかかると腰が前にズレてしまい、腰が少し浮いた状態になってしまいます。この状態では腰と背骨に負担がかかるため好ましい状態とはいえません。このとき連動していれば腰を背もたれに付けたまま深く寄りかけることができるので体重を分散させることができます。この姿勢であれば長時間でも疲れにくく、背もたれを後ろに倒した状態のリラックス姿勢でも仕事をすることができます。

次にひじ掛けです。ひじ掛けは何となく有ればいいかなと思うものですが、キーボード、マウス、タブレットなどの作業を長時間にわたってしなければならぬ人にとっては重要な要素です。イスによっては体型や仕事の内容に合わせて高さ、幅、角度が調整できるものがあります。ごく普通に座った状態でデスクないしキーボードの高さに対してひじ掛けが若干高いかと思われる高さで、肩からひじまでの腕の重量がひじ掛けにかかるでもなくかからないでもない状態が理想の状態となります。つまり、ひじ掛けは仕事の邪魔になるものではなく、調節されたひじ掛けに腕の重量を幾分か預けることのできる状態で使用するのがひじ掛けの使い方です。ひじ掛けの無いイスの場合に机に取り付け腕を乗せてキーボード、マウスを使用するような“エルゴレスト”なども商品化されています。

その他にイスを選ぶ注意点としては、脚は4本脚より5本脚のほうが、座ったときの安定感がかなり違います。これは子供用の学習用のイスも同じことですから、できればキャスタの着いた5本脚のイスを選んであげてください。また、座面のクッションですが、これがイスの価格差が良く出るところですが、高価なイスの座面は座ったときに少し腰が沈み込むように型がついているものが多くあります。その他の調節としては、リクライニング機能の固定レバー、リクライニングの強弱の調節ダイヤルなどがあり、状況に応じて調整することができます。

これからもますます机に座ってキーボードなどに触る時間が長くなることが考えられますが、何気なく使っている椅子や机も理想とする高さがあり、その状態に近づけることによって疲れも少なく長時間作業を行うことができるようになります。今後はイスや机にも十分に注意を払っていることが作業環境を考えた場合重要になります。

(完了)

(情報誌トピックス)

○日経エレクトロニクス 11月1日号

特集 MPEG4で動画メディアが大増殖

→これからのテレビ放送に使われるのがMPEG2。テレビ以外の動画はMPEG4が採用される。MPEG4では64k~2Mbpsで動画を送ることができるので、インターネットを含めてあらゆるネットワークで動画を流すことができる。

解説 HDD録画装置が放送業界を揺さぶる

→HDD録画装置は録画したものを後からランダムで簡単に見ることができるため、放送業界に危機感を抱かせ、新たなサービスの提供を模索している。

○日経パソコン 11月1日号

特集 Excel実践活用法

→表計算に主に使うExcel。入力作業を簡単にするテクニックから簡単に最新データに更新するテクニックまでの紹介。

特集 VAI Oが描くデジタル戦略

→この12年で急成長したVAIO。その特徴あるAV機器との接続性と家庭用パソコンとしての戦略の今後について。

レポート 最新ラインナップを理解する

→インテルから新PentiumIII12種が発表され、複雑になったラインナップ。何がどうなったのか解説する。

○日経バイト 11月号

特集 Linuxのためのサーバ選択術

→サーバのOSとして使われ始めているLinux。実際にサーバを構築するにはどういった製品を選択すれば良いのか。RAIDやバックアップ、UPSの導入は。

特集 さらばダイアルアップインターネット

→インターネットが普及してようやく下がり始めたNTTの通信料。それでもまだ高い。有線放送や無線などでNTTに頼らないインターネットが模索されている。

○ASCII 11月号

特集 保存版 拡張&自作の新世紀バイブル

→発売が突然延期となった820チップセット。今年後半のPCの環境はどうなっていくのか。チップセットの最新事情と今後のCPUのロードマップ。

特集 デスクトップ環境で使うLinux Part 2

→サーバOSとして注目されているLinux。デスクトップ環境として使ったときの環境設定から、グラフィックツール、ダイアルアップルータとしての使用について。

○ASCII DOS/V 12月号

- 特集 700MHz 頂上対決! Coppermine vs Athlon
→発表されたインテルの新Pentium III。最高周波数は733MHz となり、一方AMDのAthlonも700MHz を発表しCPUは700MHz に突入した。
- 特集 最先端インクジェットプリンタ
→カラーインクジェットプリンタは印刷密度1440dpi となり印刷品質は向上しているにもかかわらず価格は二万円台から存在する。一年で最も使う年賀状の季節を控え各製品の比較。

○INTEROP 12月号

- 特集 VLAN構築の理論と実践
→ネットワークのセキュリティと柔軟なネットワークの分割が可能となるバーチャルLAN。ネットワークの管理は難しくなるがあえて実施したほうがいとされるVLAN導入の実際について。
- 特集 CGIとSQL DBで実践するLinuxサーバ構築マニュアル
→部門単位で利用するちょっとしたWebベースの業務システムをLinux で構築する際のプロセスと留意すべきポイント。

○DOS/V magazine 11月15日号

- 特集 全面对決! Coppermine vs Athlon
→年末に向かって全面对決となるCPU、チップセットの性能詳細。今後のロードマップとCPUの市場は今後どうなっていくのか。
- 特集 デジタル写真のツボとコツ
→その場で確認できるデジカメ。うまくとるツボとコツととったものを印刷するときの修正方法のツボとコツ。