

人間工学からアプローチする快適職場づくり

10

名古屋大学
情報連携基盤センター
教授 宮尾 克

人それぞれ身長や体重が異なるので、いくつかの椅子を試してみることがよい。また、30分程度に小休止することにより、プリンターのところへいくのに、20〜30秒間立ち上がったたり、電話で立ちながら話すこと

た位置で試してみる。ひじ掛ける。足裏は床にぴったりつき、大腿部は水平になるようにする。(図2参照)

パソコン機の高さを調節

机の高さが調整可能であれば、机の表面がひじの高さのよい。机の下に、パソコン本体、書類やファイルの箱、こ

み箱、可動式引出し、風呂敷包みなどを置く、足のスペースが狭くなり、邪魔な姿勢になる。机の下に何もないとよい姿勢が保てる。

モニターなどの置き場所

椅子と机の高さが決まったら、スクリーン(画面)を置く。モニターは自分の前にまっすぐ置く。斜めに置かない。画面の上端は、目の高さか少し下になる位置にする。遠近両用(多焦点)めがねをかけた状態の位置に合わせる。遠近両用の位置から、少し低い位置に置く必要がある。

モニターの距離を調整する。目からの距離を調整する。普段座っている位置から、腕を伸ばしたところ、画面がくるように置く。この位置から、前後に調整する。キーボードは机に平らに置く方が、手首がまっすぐに保

てよい。キーボードを見ずにタイプできる方が、手をさがすための首の前屈が不要でよい。

グレアや反射から目を守るため、窓にむかって90度にモニターを置く。画面が窓に向かっていると、画面上に反射し、窓に後ろ向きになっていく。グレアでまぶしいから

マウスを使うために手を前や横に伸ばせば、肩や腕の緊張がより増すから、マウスは手の届く範囲で、キーボードのそばに置き、マウスはこの場所で使用するようにする。

書類をみる場合、画面の自分の好きな側に、画面と同じ高さにホルダーを置く。そうすれば、キーボード横の書類をみるために、首をひねったり、曲げなくてよい。

電話は、簡単に手が届く場所におく。

マウスパッド、書類ホルダーや電話

オフィスを快適化するためのツール

オフィス作業者にとって、これがあれば、オフィス環境を自分にぴったり合わせることが出来る。管理監督者は、作業者と相談しながら、オフィスにどんな危険要因があり、どれくらいリスクかを評価し、重大なものから順位をつける。すなわち、指2本分のすきま

で、これがあれば、オフィス環境を自分にぴったり合わせることが出来る。管理監督者は、作業者と相談しながら、オフィスにどんな危険要因があり、どれくらいリスクかを評価し、重大なものから順位をつける。すなわち、指2本分のすきま

に解決に取り組みべき危険要因もあるし、中長期的に解決することもある。

まず適切な椅子

職場環境を人間工学にもとづいて適切にすれば、生産性の向上、病気や怪我の減少、仕事の満足度の向上という利点がある。そのため、「オフィス職場判断ツール」が必要

で、これがあれば、オフィス環境を自分にぴったり合わせることが出来る。管理監督者は、作業者と相談しながら、オフィスにどんな危険要因があり、どれくらいリスクかを評価し、重大なものから順位をつける。すなわち、指2本分のすきま

次に、背もたれの角度を調整する。背筋を伸ばして座るのが好きか、後ろにちよつともたれるほうがよいのか、好みで調整する。椅子とひじの裏の間に、指2本分のすきまをあける。一番ひじの裏の位置になるまで、何回か違

図2 机の表面の高さを調節して、ひじの高さをすく下になるようにする。

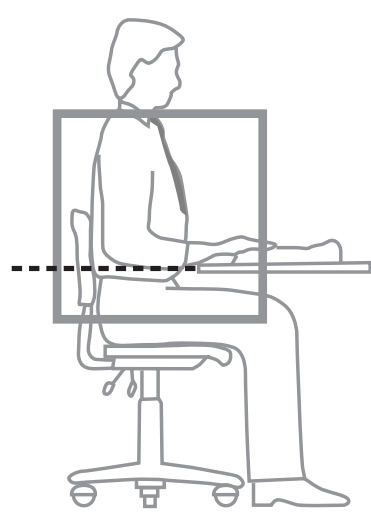


図2 机の表面の高さを調節して、ひじの高さをすく下になるようにする。

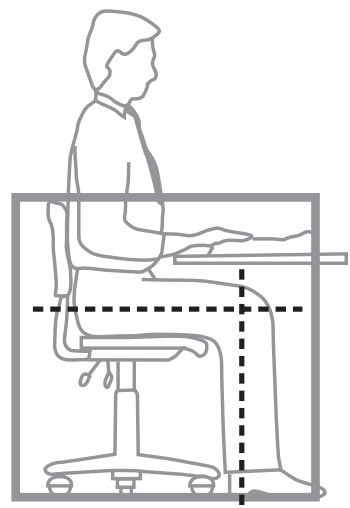


図1 椅子を大腿部と下肢の高さに揃える。足がびったり床につかなければ、足置き(フットレスト)が必要になるかもしれない。



東京慈恵会医科大学
内科助教授 川村哲也氏

1 あなたの産業医歴は?

私は昭和54年に東京慈恵会医科大学を卒業して、腎臓・高血圧・循環器などを専門としている第2内科教室に入局しました。この教室から長年にわたって全日空に常勤の産業医を派遣していき、昭和61年に東京全日空ホテルがオープンした時に、教室の宮原教授

から「東京全日空ホテルの産業医として健康管理の仕事もしてみないか」と声をかけていただきました。私自身は当時、臨床と研究を中心に仕事をやってきたので、職場で働くことができる意義がある。産業界、それなりに働いていて、早く病気を発見して治療できる。産業界、それなりに働いていて、早く病気を発見して治療できる。産業界、それなりに働いていて、早く病気を発見して治療できる。



▶▶58◀◀

2 あなたのやりたいこと、今、取り組んでいることは?

産業医として赴任した当初は、病気を早期に見つけて治療したいと考えていました。してT.H.P.に取り組みました。労働省の助成が3年間で打ち切られた後も、会社が費用を出して現在までずっとこの事業を続けています。最初は中高年の有労者を対象にして、一般の健康診断の項目以外に、運動能力を測定したり、保健師や栄養士、健康づくり指導士に来ていただき個別に指導してもらっていましたが、年々対象年齢を下げ、平成10年から

帰りました。現在に至って、平成6年からは労働省(現厚生労働省)の助成制度を利用してT.H.P.に取り組みました。労働省の助成が3年間で打ち切られた後も、会社が費用を出して現在までずっとこの事業を続けています。最初は中高年の有労者を対象にして、一般の健康診断の項目以外に、運動能力を測定したり、保健師や栄養士、健康づくり指導士に来ていただき個別に指導してもらっていましたが、年々対象年齢を下げ、平成10年から

シリーズ『健康管理のとびらをひらく』

B6判36ページ 1部300円(消費税別) 送料実費

- 最近の糖尿病管理とその保健指導 (No.36) 河盛隆造 著
- 大腸がんの現状と検診の諸問題 (No.37) 佐竹儀治 著
- 新版・腎疾患の生涯管理 (No.38) 酒井 紀 著
- 糖尿病管理とその保健指導 (No.39) 田嶋尚子 著
- 産業界からの健康管理メモ (No.40) 鷲崎 誠 著
- 外食時代の新・栄養学 (No.41) 新出真理 著

お問い合わせは 電話03 33269 1131まで

健康管理コンサルタントセンター

CCCの出版物のご案内