

テレワークを
快適に!!

テレワークの環境を快適にするためのグッズ

緊急事態宣言も解除され新型コロナウイルスの感染者も落ち着いてきました。ですが第2波が生じる恐れがある以上まだまだ気は抜けません。通常勤務に戻っている企業も少なくないと思いますが、まだテレワークをする環境は整えておいた方が良さそうです。そんなテレワークですが、オフィスとの作業環境と比べると在宅での作業環境はやはり劣ります。長時間に不向きなイスやデスクでの作業は姿勢が悪くなり、身体のあちこちが痛くなってきます。今回はそんな悩みを解決するアイテムをご紹介します。テレワークの環境を整え、快適な作業環境を手に入れましょう!

テレワーク作業には欠かせない「イス」

デスクワークがメインになってくるテレワーク中、腰が痛い、肩がこるなどオフィスでの作業より身体の疲労を感じている人は少なくないのではないのでしょうか?その疲労の原因、もしかしたら「イス」にあるのかもしれません。身体にあっていないイスや長時間の作業に不向きなイスで仕事をしていると、姿勢が悪くなり、腰痛、肩こり、頭痛など身体が不調を引き起こします。結果的に集中力が落ち、作業の生産性もおちる悪循環を引き起こしかねません。

そんな悪循環を起こさないために、自身の身体のために身体にあったイスを選んでテレワーク時の作業環境を快適にしていきたいと思います。では、長時間の作業に合ったイスの選ぶべきポイントを紹介していきます。

Point①: イスの高さがデスクにあっている

「イスが高いのにデスクが低い」などイスとデスクの高さがあっていないと、姿勢が悪くなり、長時間作業をおこなっていると腰に負担がかかり腰痛を引き起こします。イスの高さを自由に調整できるものがおすすめです。

Point②: 腰をサポートしてくれる

イスに深く腰掛けたときに体にぴったりフィットするものや、腰当て用のクッションがついているものを選びましょう。腰をサポートしてくれるクッション単体でも売っているのでそちらを購入してイスにとりつけるのも良いと思います。

Point③: 長時間の作業が疲れにくい

アームレストやヘッドレストがついているものは腰、首への負担を軽減してくれます。負担が軽減されるので身体が疲れにくく、長時間の作業に向いています。アームレストの高さを変えたり、アームレストにクッションがついているものもあります。

Point④: 部屋にあったサイズのもの

座り心地や、機能が充実したものほど大きくなってしまいます。ご自宅にワーキングチェアを置くと、思ったより大きくて圧迫感が出てしまう場合があるのでテレワークスペースやデスクのサイズにあったワーキングチェアを選ぶ必要があります。

即席で作業しやすいイスを作る

ワーキングチェアをご紹介しますが、機能面が良くなるにつれて金額も高くなり、テレワークの為にだけに買うにはちょっと・・・という方や、ワーキングチェアを置くスペースがないという方は厚めのクッションを敷く方法をお勧めします。クッションを敷くだけでも腰への負担は軽減できます。また、値段も手が出しやすく、スペースもそんなにとらないのでお勧めです。直に床で作業をする方はどうしても猫背になりやすく姿勢が崩れてしまいますが、厚めのクッションの上に座ることで床すわりでも背筋を伸ばす姿勢がとりやすくなります。また足もしびれにくいので、デスクワークは長時間座っている作業なので、できるだけ身体への負担は減らしていきましょう。



ノートパソコンでも疲れにくい

テレワークでノートパソコンを使っている人は少なくないのではないのでしょうか? 仕事用のデスクがないままノートパソコンで長時間作業をしているとどうしても姿勢が悪くなってしまい首や腰に大きな負担をかけてしまいます。また画面が小さいので目が疲れやすいです。何かと疲れやすいノートパソコンでの作業を疲れにくくする方法をご紹介します。

方法①: ノートPCをデスクトップ化する

ディスプレイ、キーボード、マウスの3つを用意すれば即席デスクトップを再現できます。ディスプレイを購入または借りる際には自分のノートパソコンに対応している接続端子を必ず確認してからにしましょう。



方法②: ノートパソコンを見やすい高さに調整

ノートパソコンスタンドを使用して見やすい高さに調整すると前かがみになりがちな姿勢や、目の疲れを軽減することができます。ノートパソコンスタンドは高さや角度も調整できるので自分にあった環境を再現できます。応急処置として雑誌や本をノートパソコンの下にひいて高さを調整する方法もあります。



肩こり解消アイテム

鎮痛消炎成分を含む製品は、お手軽に使用できる肩こり解消アイテムです。凝っている部分に貼ると肩こりが和らぎ、また肩こりによって引き起こされる頭痛も回避できるので、悩んでいる方はぜひ近くの薬局で購入してみてください。

定期的に肩甲骨を動かすのも肩こり防止になるので試してみてください。



開発室から



緊急事態宣言は解除されましたが、まだ観光地は以前のような賑わいはないようです。先日、世界遺産の白川郷に行きましたが、展望台にあるお店は休業中で、駐車場にはロープが張られていて、絶景ポイントには残念ながら行けませんでした。それでもいつもは外国人観光客でいっぱい観光地をゆっくり散歩できました。今のうちに観光地を訪ねるのも良いかもしれませんね。