

床座り避ける 本やタオルで調整

新型コロナウイルスの感染予防策で、会社や事業所の外で働く機会が増えた人も多いはず。働き方の見直しもあって、積極的に在宅勤務を採り入れる企業も出てきました。体の不調をきたさないよう作業環境を整えるにはどうしたらいいのでしょうか。(北村有樹子)

在宅勤務は何らかの対策をしないと肩こりや目の疲れ、腰痛を招きかねない。

産業医科大(北九州市)と肩こり・腰痛対策アプリを運営する「バックテック」(京都市)が、約5千人を対象に緊急事態宣言前とその後(6〜8月)の状況を調べた。うち1892人から回答を得た。

「肩こり」を訴えた人は30%から35%に、「目の疲れ」は25%から35%に、「腰痛」は17%から30%に増えた。調査した同大の永田智久准教授(産業医学)は「在宅勤務が突然始まり、作業環境を整える時間がなかった」とみる。

理学療法士でバックテック社長の福谷直人さんは「環境を整える際に意識してほしいのは机、いす、パソコンの高さ」と話す。

「さ照明です」と話す。

まず机。ひじの角度が90〜100度になるのが好ましい。いすは床に足がつく高さ。足が浮いてしまつと、体に力が入った状態が続く。高さを調整できるタイプが理想的だが、そうでない場合は床に「足置き」を設けるのも一策だ。

いすは、直接床に座るのはなるべく避ける。とくに、あぐらは「猫背」になりやすく、肩こりの要因になる。やむない場合に役立つのがバスタオル。座骨の下に入れて骨盤を立てるように座るといいという。

肩や首に負担がかからないように、座る姿勢も大事だ。

パソコンを使う場合、目線が画面の上端と同じ高さか、画面上端を少し見下るぐらい



「アジャイルウェア」の田中由貴恵さんは、「リモートワーク環境改善手当」で机といすを購入。快適になったという＝本人提供

に。分厚い本を机に置いて高さを調整することもできる。腰痛リスクを考えると、座り続けるのも良くない。1時間ごとにアラームを設定し、体を動かしてほしい、と福谷さんは提案している。

通勤が減ると運動不足になりがちだ。永田准教授は「運動習慣があるほうが心身の健康が保たれる。身体の不調はうつリスクなどメンタル面に影響する。適度な運動を心がけてほしい」と話している。

環境整備に手当 ネット通じ運動

緊急事態宣言で在宅勤務は急に広がった。社外で働く従業員のために、環境整備を後押しする企業も出てきた。

ソフトウェア開発「アジャイルウェア」(大阪市)は「リモートワーク環境改善手当」(上限2万円)を支給する。机やいすのほか、運動不足解消のための物品購入を主に想定する。同社社員の田中由貴恵さん(36)は手当てで机といす、加湿機能付きの空気清浄機を購入した。「オフィスとほぼ変わらない環境。腰や背中、お尻が痛む悩みはなくなった」と話す。

「快適イース手当」を支給するのはITベンチャー「ゼクウ」(東京都)。社員の多くはワンルームマンションで暮らす。在宅勤務が導入され、リビングやソファで仕事をしたという社員が、予想以上に腰痛や肩こりを訴えた。当摩武彦社長は「このままではメン

タル面や生産性に影響する」と考え、手当支給を決めた。

5万円を上限に補助し、7割の社員が利用する。昇降式の机や長時間座つても疲れにくい「ゲーミングチェア」を購入する社員が多いという。在宅勤務主体の働き方になつて約半年。体の不調を訴える社員はほほいなくなった。

クラウドファンディング大手「マクアケ」(東京都)は、「オンラインフィットネス」を採り入れている。「在宅勤務や外出自粛で体中が凝り固まる」との声を受けた。週1回、ウェブ会議システムでインストラクターの指導の下、社員が筋トレやストレッチをする。同社社員の能城綾香さんは「1人だと続けにくい、仲間と一緒に楽しく続けられています」と話した。

(掲載について朝日新聞社許諾済、無断転載(コピー、スマートフォン等での撮影)禁止)

(承諾書番号 20-4416)