



ノートパソコンを使う時の快適な姿勢とは？

iMoov Astuto
2020/4/16

肩コリ・首がガチガチ・腰が痛い

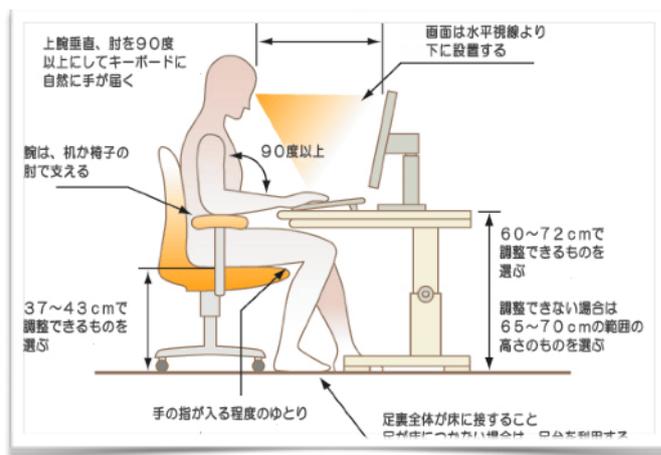
パソコンを使っていると頻繁に起こる現象ですね、特にノートパソコンの場合は最適化された机と椅子ではなく、腰掛けられれば膝の上・ダイニングテーブル・コーヒーショップのテーブルの上など場所を問わず使ってしまう。この時に意識せず無理な姿勢を取り、肩コリや腰痛に悩まされしまいます。

では、無理のない姿勢とはどのような姿勢なのでしょう？

快適な姿勢とは？

”パソコンを使うときの姿勢”でググってみました。ノートパソコンもキーボードとモニターを使うことはパソコンと同じなので。

詳しくて解りやすかった右の図の富士通さんを見てゆきましょう。元サイトはこちら
<https://www.fujitsu.com/jp/about/businesspolicy/tech/design/ud/vdt/index-page3.html>



出典：富士通株式会社

快適な姿勢の分析

この図を見ると、机と椅子を調整し身体にとって負担の少ない姿勢を確立しています。机は高さ調整でき、椅子は座面高調整そして肘掛けも高さ調整可能なものです。しかし、テレワークで外にいるときは実現不可能であり、在宅勤務では高額な出費そして生活空間を占拠してしまい現実的ではありません。

富士通さんが薦めている負担の少ない姿勢とは、どんなものであるかを見てみましょう。
まずは座る姿勢。足の裏全体が床に接すること、座面と膝裏に少しの隙間がある事、背もたれがあり上体を支えられる事。
次は手首。手首は肘から真っ直ぐな状態でキーボードを操作でき体の正面とする。ふむふむ。
次は腕。上腕を垂直に降ろし肘の角度は90度。
次は頭。モニター上端が目より下で、40cm以上距離がある事。少し下を見るように頭は傾ぐ感じですね、上を見ていると首が疲れますよね。

この姿勢を実現できれば、どこでも快適にコンピューターが使えるという事です。

もうお気づきかとは思いますが、1ページ目の写真が机を使わずにこの姿勢を実現しています。

何故このスタンド(iMoov Astuto)だけで、この姿勢を実現できるのでしょうか？

このスタンドを開発したルクセンブルグにあるNewconcepts Sarl社は、モバイルデバイスを使う時にこの姿勢を実現する事を目的として開発を行いました。ヒューマンセントリックな開発思想です。そして着座した腿の上十数cmの空間に、その答えを見つけました。机・椅子・床などでは無く、使用者の腿の上十数cmの所に安定したスタンドを確立すれば、この理想的な姿勢が実現でき、背の高い人や低い人にもフィットします。そして座ることができれば、その腿の上で快適な姿勢が実現できるので、場所を問わずどこでも快適な姿勢で作業できます。

これらを実現している技術は、脚部の滑り止めストラップです、これが腿の凸凹を吸収し足を動かしても追従し絶えずスタンドを安定させるので、リラックスしたままで長時間使用できます。このストラップと脚部で天板全体を十数cm浮かせモニターを目に近づけるので、ノートパソコンを急角度に置く必要がなく、手首もリラックスし長時間の快適なキーボード操作を行えます。座りっぱなしは寿命を縮めますので、快適な環境で能率よく仕事して適度に休息・運動をして下さい。

コロナウイルスとの戦争は長期の持久戦です、しっかりと備えましょう！