

“はたらく”を助ける  
デジタルグッズ

オフィスチェアで体の負担軽減。  
テレワークでの集中力もアップ



自宅でのテレワークが定着してきたが、オフィスにいるときより効率が上がらないと感じたり、腰や肩が痛むなど体に不調を感じている人はいないだろうか。その要因のひとつは座っている椅子にあるかもしれない。

作業に没頭していると、いつの間にか姿勢は崩れてしまいがちだ。無理なく楽な姿勢を保てる椅子でないと、猫背になってしまったり、お尻が前に滑って背中上部で寄りかかる姿勢になったりして、体の一部に負担が集中してしまう。食卓用の椅子を使っている人がいるかもしれないが、そうした椅子は座面が動かなかったり高さを調整できなかつたりするため、仕事向きではない。仕事に使うのならオフィスチェアを用意するのが一番だ。



プラスの「Presea」。ベーシックな万人向きのオフィスチェアだ。  
座面と背もたれの色は黒や青など6色ある

オフィスチェアを選ぶときは、自宅の仕事用スペースに余裕をもって置けるかどうか、肘掛けや脚の部分を含めたサイズを必ず確認しておこう。そのほか、自宅に置いたときにキャスターで床を傷めないかどうか、色やデザインが部屋に合うかどうかにも考えて選びたい。あとは、店舗やショールームなどで実際に座ってみて使用感を確認できればベストだ。

プラスの「Presea」(プリセア)はベーシックなオフィスチェアだ。座面や背もたれはゆるやかなカーブを描いていてフィット感が高く、厚めのクッションが体を適度にホールドしてくれる。座面を上下に調節でき、背もたれはリクライニングするときの強さ(固さ)を調節できる。背もたれが高いハイバックや低いローバックと、肘掛けの有無、さらに肘掛けは2種類あるなど、ラインアップの幅が広く、カラーバリエーションも豊富だ。

## “はたらく”を助けるデジタルグッズ



- 【写真左上】プラスの「Presea」。左は背もたれが低いローバックでアジャスト肘掛け付き。右はハイバックで肘掛けなし。オフィスチェアは高さ、肘掛けの有無、色などバリエーション豊富なものが多い。設置場所が狭い人には肘掛けなしモデルが向く
- 【写真右上】座面の高さ、リクライニングするときの強さを調整できる。背もたれの裏側は白と黒の2色から選べる
- 【写真左下】座面と背もたれのカーブと厚めのクッションにより適度なホールド感がある
- 【写真右下】お尻の一部に負担が集中することなく、体の広い面で負荷を分散して座れる印象で、無理なく長時間座れる

オカムラの「Sylphy」(シルフィー)は、ミドルレンジのオフィスチェアで、体にフィットさせるためのさまざまな調節機能を備える。背もたれはリクライニングするときの強さを調節できるほか、両サイドのレバーを動かすことでカーブの具合を緩やかにするか鋭くするかを切り替えることができ、体を両脇からしっかりと包むようにフィットしてくれる。

座面は高さの調節ができるほか、前後に動かすことができ、体格によらず奥までお尻を入れるようにして、しっかり背筋を伸ばした姿勢が楽にとれる。背もたれの高さは3種類でメッシュタイプとクッションタイプがあり、肘掛けは2種類で肘掛けなしも選べる。カラーは素材違いを含め全部で21色。



オカムラの「Sylphy」。ラインアップは幅広い。これはメッシュタイプ、ハイバック、アジャストアーム付きのもの

## “はたらく”を助けるデジタルグッズ



【写真左上】両サイドにあるレバーを動かすと、フレームが動いて背もたれのカーブの具合を切り替えられる

【写真右上】座面は前後に調整できる。体格によらず、お尻を奥までしっかり入れた楽な姿勢で座れる

【写真左下】座面の位置と背もたれのカーブを調節することで、体がほどよくホールドされた快適な座り心地が得られる

【写真右下】背もたれはメッシュタイプとクッションタイプがある。メッシュタイプは通気性がよく、見た目にも涼しげだ

腰痛を防ぐには、腰の一部に大きな負担がかからないように、負荷を分散した姿勢で座れる椅子が望ましい。トレインの「アーユル・チェアー」は、小さい座面をまたぐようにして座り、腰当てで腰の低い位置を支えることで、骨盤を立てた、腰への負担が少ない姿勢で座れる椅子だ。背筋を伸ばした姿勢を楽に保つことができる。座面が小さく大きな背もたれもないため、コンパクトで省スペースなのもメリットだ。ここで紹介しているキャスター付きモデルのほか、スツールタイプや座椅子&座面シートタイプなどもある。



トレインの「アーユル・チェアー 01」。キャスター付きのアーユル・チェアー最上位モデルだ。脚が樹脂製になった「アーユル・チェアー オクトパス」もある



## “はたらく”を助けるデジタルグッズ



【写真左上】独特の形をした小さい座面と、低い位置にある腰あてが特徴。座面や腰あての高さは調節できる

【写真右上】膝がふとももよりやや低い位置にくるように座面を調節する。脚を開いて座面をまたぎ、お尻を奥に突き出すようにして深く座る

【写真左下】座り方にややコツがいるが、正しく座ると、自然に背筋を伸ばした姿勢で座れる。腰への負担が少なく楽な姿勢だ

どのオフィスチェアであっても、使ううえで一番大切なのは“正しく座る”ことだ。座面の高さや位置を調節して、体に余分な負担がかからないように座面の奥までしっかり座り、腰や背中を適切に支えられるように背もたれの角度などを調節して使おう。自分の体に合うオフィスチェアを使えば、体に無理な負担をかけることなく、テレワークでの仕事への集中力を高めることができるはずだ。

【湯浅英夫/IT・家電ジャーナリスト】

