

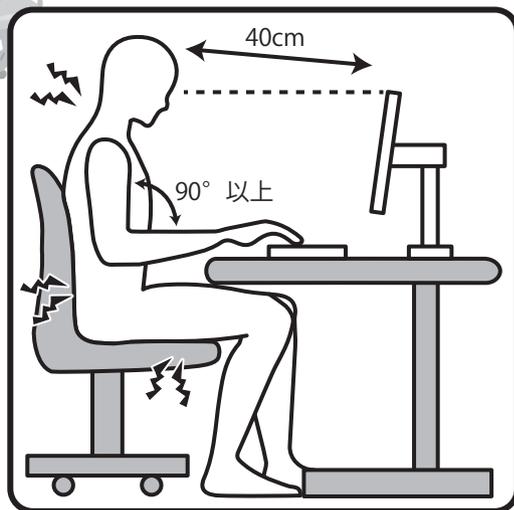
おんらいん授業の心得

私と健康

後期の授業が始まって1ヵ月。前期から引き続きオンライン上での授業が多くを占めている人が大勢いることでしょう。でも1日中パソコンの前に座っていると、肩こりや腰痛などに悩まされませんか？今回は、オンライン授業を受けるときの姿勢について紹介します。（一沫）

椅子の高さ

椅子の座面が低すぎて膝が腰よりも高い位置にあると、骨盤が歪んでしまい猫背や腰痛の原因になります。一方座面が高すぎる場合、足の重さを床に逃がすことができず、太ももの裏が座面に圧迫されて血流が悪くなります。



画面の距離

ディスプレイを見たとき、目線が水平から下になるように置きましょう。水平より上だと目が乾きドライアイの原因になります。一方水平から下すぎる場合は俯かないといけないため、首から肩にかけて負担が大きくなります。

机の高さ

机の高さは、腕から肩にかけての痛みに関係します。肩から肘までが地面に対して垂直でないと、肩に腕の重さがのしかかり、肩こりの原因になります。一方で机が高すぎて、肘の角度が90度より小さいと、手首の血管が圧迫されて血流が悪くなります。肘置きや手首を支えるパームレストなどを用いて、緩和することもできます。

勉強机がない場合は？

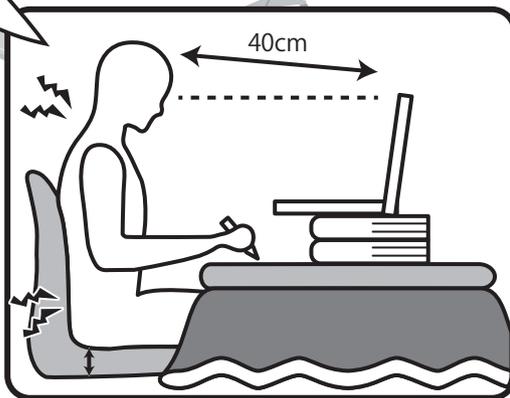
ちゃぶ台などは良い姿勢を保ちにくく、疲れがたまりやすくなります。良い姿勢を保つために工夫をしましょう。

画面の距離

ノートパソコンを使うときは、パソコンの下に本などを置いて、高さを調節しましょう。キーボードは打ちにくくなりますが、講義を聞く際は手元に板書スペースも生まれて一石二鳥になります。キーボードを授業中に頻繁に使う場合キーボードの距離が遠くなるため、外付けのキーボードを利用するのも1つの方法です。

座り方

クッションや座椅子を使って腰の高さを上げることで、腰の歪みを減らすことができます。また正座は背中や腰に負担の少ない座り方です。足がしびれないように、正座用の補助椅子を使うのも良いでしょう。



普段の自分の生活と見比べてどうでしたか？良い姿勢はあくまで負担が少ないだけであり、長時間同じ姿勢を取り続けると、疲労が蓄積します。休憩時には軽いストレッチをして、体をほぐしましょう。

また、立ったまま使えるスタンディングデスクというものもあります。腰の負担を減らすだけでなく、眠気覚ましにも良いかもしれませんね。

参考URL：富士通 パソコンの利用と健康 <https://www.fujitsu.com/jp/about/businesspolicy/tech/design/ud/vdt/index-page3.html>

はみだし
すてーじ

蒸し暑いです。助けてください
⇒虫多いです。助けてください！

(理・院 せんばい)
(涼しくなると、蚊が一層痒くなる；編)