

## オフィスチェア、正しく座れていますか？

長時間のデスクワーク、間違ったチェアの座り方にはこんな影響が・・・



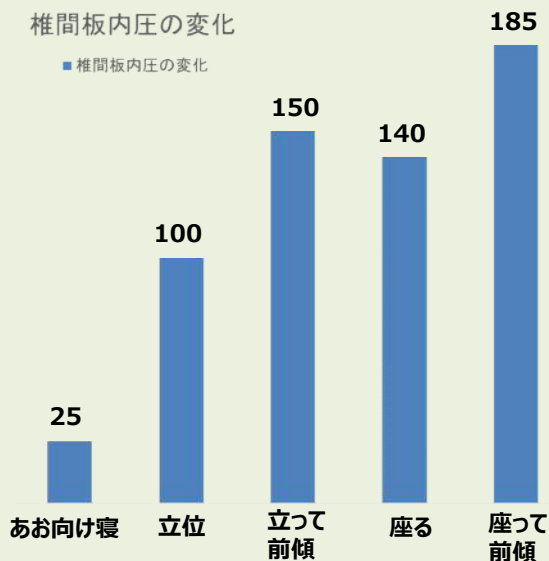
- 肩こり・腰痛・頭痛
- 胃腸の機能低下
- 血行不良・むくみ
- 目の疲れ

様々な体の  
不調の原因に

上記のお悩みは、正しい姿勢での座り方で改善が可能です。  
「健康経営」「社員のモチベーション向上」の観点からも、  
ぜひ、皆様でご共有ください。

## 座りっぱなしは危険？！

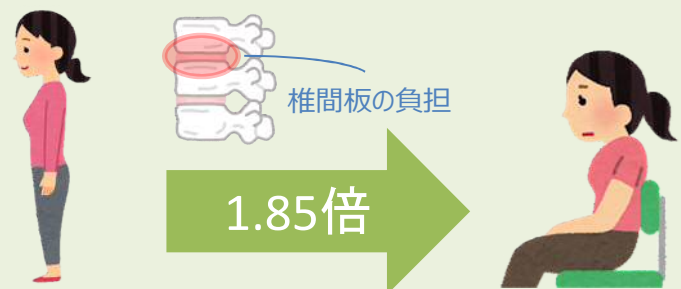
ご存知でしたか？実は立ち姿勢よりも座り姿勢の方が椎間板への負担が大きいのです。



こちらのグラフは姿勢ごとの“椎間板”にかかる負担の比較を表したものです。

参考：ナッケムソン「姿勢の変化による椎間板内圧の変化」

直立に比べ座り姿勢は1.4倍、更に姿勢の悪い座り方は1.85倍の負担がかかります！



## 負担を軽減するために

上記のグラフからは、「座る」という行為が体に負担を与えることがわかります。そのためデスクワークの環境では、座りっぱなしの時間を減らすことが推奨されていますが、仕事中に座る時間を個人の判断で調整することは難しいのではないのでしょうか。

オフィスチェアは長時間座ることを目的に、負担を減らす工夫が凝らしてあります。是非、オフィスチェアの機能を活用しながら正しい姿勢で座ることを意識してみてください。

オフィスチェアの正しい座り方は、裏面をご覧ください。

## オフィスチェアの正しい座り方をチェック

### ☑肘の角度は約90度

デスク、肘掛に腕を置く際、肘の角度が約90度を保つようチェア・肘掛の高さを調節しましょう

### ☑膝の角度は約90度

深く腰掛けた状態で、膝の角度が約90度を保つよう座奥を調節しましょう

### ☑足裏を地面につける

足裏がしっかりと地面につけられる高さに座面を調節しましょう

### ☑頭は体の真上に

あごを引き、頭を体の真上にもってくるようにして、上半身を楽な位置に調整しましょう

### ☑深く座る

背もたれに当たるまで、深く腰掛けましょう

### ☑骨盤を立てる

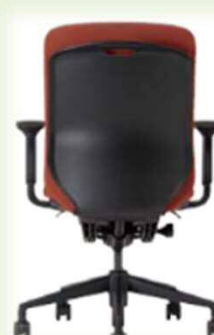
座骨に均等に体重をかけるようにして座りましょう



## 体に合ったオフィスチェアを選びましょう

上記の座り方を試してみても、足裏がつかない・膝や肘の角度が保てないという場合、ご使用のオフィスチェアが体に合っていない可能性があります。体に合っていないチェアは正しい姿勢の妨げとなり、不調をもたらす原因となります。

弊社では、チェアの座り比べが可能です。様々な種類のチェアを座り比べてみて、それぞれ体に合ったチェアを見つけてみませんか。ご希望の方はぜひ担当営業までお問合せください。



ご用命・お問い合わせは

株式会社 **ウチダシステムズ**  
www.uchida-systems.co.jp

**東京本社**  
東京都中央区新川1-21-2 茅場町タワー 14F  
TEL 03-3537-0888 FAX 03-3537-0800 〒104-0033  
世田谷営業所 TEL 03-5355-5010 FAX 03-3537-0800  
埼玉支店 TEL 048-778-8979 FAX 048-778-8996  
仙台支店 TEL 022-298-6052 FAX 022-298-6053  
東海支店 TEL 052-857-1200 FAX 052-857-1201  
**北海道支社**  
北海道札幌市中央区北1条東4丁目1番地1  
サッポロファクトリー1条館1F  
TEL 011-272-3311 FAX 011-272-8889 〒060-0031  
釧路支店 TEL 0154-24-4211 FAX 0154-24-4232  
帯広支店 TEL 0155-20-1008 FAX 0155-20-1007

**神奈川支社**  
神奈川県横浜市神奈川区金港町6-6  
横浜みなと第一生命ビル11F  
TEL 045-444-2581 FAX 045-444-2585 〒221-0056  
厚木支店 TEL 046-225-0315 FAX 046-294-0200  
川崎営業所 TEL 044-571-4950 FAX 045-444-2585  
静岡支店 TEL 054-269-5018 FAX 054-269-5019

**大阪支社**  
大阪府大阪市中央区大手前1-7-31 OMMビル15F  
TEL 06-6910-7171 FAX 06-6944-9100 〒540-0008  
**神戸支店** TEL 078-231-1421 FAX 078-231-1422

**九州支社**  
福岡県福岡市博多区諸岡5-2-1  
TEL 092-588-7123 FAX 092-588-7122 〒812-0894  
鹿児島支店 TEL 099-206-0211 FAX 099-206-0010  
大牟田オフィス TEL 0944-41-1118 FAX 0944-41-1660  
久留米支店 TEL 0942-40-3123 FAX 0942-40-3122