

# これからのは在宅ワーク専用チェアの姿

## Future telework chair

剣持蓮

指導教員 坂本愛史

サレジオ工業高等専門学校 デザイン学科 家具・インテリア研究

キーワード：椅子、下半身、在宅ワーク

### 1. 研究動機・目的

コロナウイルスの影響で在宅ワークが増え、現代の働き方は変わってきた。今まででは一般的に職場で使用するオフィスチェアがあったが、在宅ワークの増加に伴いこれまであまり普及していなかったこれまであまり普及していなかった在宅ワーク用の椅子の需要が高まっている。本研究では、オフィスチェアと在宅ワーク専用チェアの差を明確にし、あり方やその姿を確立することを目的とする。

### 2. 調査

在宅ワークで使うデスクチェアの現状について、体圧分布から長時間の着座姿勢による体への影響と対策の調査を行なった。

#### (1)長時間の着座姿勢による体への影響

オフィスによる着座姿勢により体圧分布の分類とその座り心地評価(論文引用)

「脚を足首で組む場合、膝から床までの距離が小さくなるため、「脚-前方」と「脚-後方」と同様に、座面の前方にも体重負荷が分散した(図d)と考えられる。したがって、脚の姿勢と座面の体圧分布に関係性が確認された。

オフィス作業時の着座姿勢の観察と体圧分布における座り心地の官能評価を行なった結果

・上体や尻の姿勢と比較して、脚の姿勢が椅子座面の体圧分布に大きく影響を与える。」(図 1)

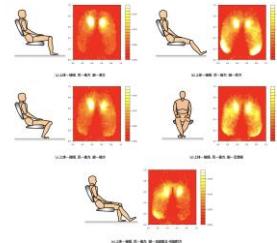


図1. 着座姿勢とその体圧分布の例

#### (2)血行不良による体への影響

長時間着座姿勢をとりながらの作業では、脚の自重により太ももから先へ血液が行きづらくなり、血行不良を起こしてしまう問題がある。そこで、厚生労働省が推奨しているエコノミークラス症候群予防のストレッチ(図2)を取り入れ、改善する。

##### エコノミークラス症候群の予防のために

○エコノミークラス症候群とは  
食事や水分を十分に取らない状態で、車などの狭い座席に長時間座つづけると、太ももの筋肉が緊張したり血流が固まりやすくなります。その結果、血の回り(血栓)が血管の中を流れ、肺に詰まって肺塞栓などを誘発する恐れがあります。

○予防のためにお掛ける良いこと  
予防のためには、  
①おとどき、軽い体操やストレッチ運動を行う  
②おとどきに二回めに水分を取る  
③アルコールを控える。できれば禁煙する  
④ゆったりとした服装をし、ベルトをきつ締めない  
⑤かかとの上げ下ろし運動をしたりふくらはぎを軽くもんだりする  
⑥眠るときは足をあげる  
などを行いましょう。

##### ○予防のために足の運動

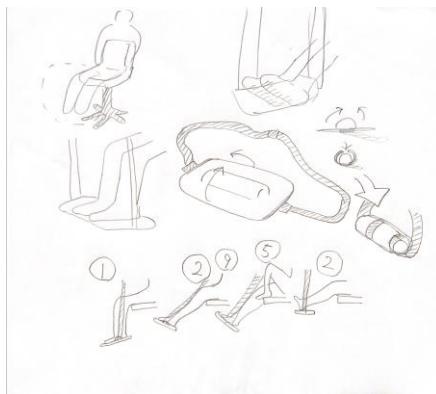


図2. エコノミークラス症候群予防のストレッチ-厚生労働省

### 3. コンセプト

#### 「下半身を自由にする椅子」

調査から、脚が長時間の着座へ影響を与えていくこと、人間は座っていても常に動いていないと体への負担が大きくなるため、血行を促すストレッチを取り入れる。プライベート空間で仕事ができる状況の在宅ワークというメリットを生かして在宅ワーク専用チェアの確立をする。



### 4. 提案

コンセプトを中心に下半身の自由の定義についてエコノミー症候群対策のストレッチを中心に探った。身がパジャマのまま在宅ワークをしている」と、よく聞くようにこの提案では厚生労働省が推

奨しているストレッチができるような形で提案を取り入れ、自由に脚が動かせることで在宅ワーク専用の椅子を表現した。下半身の動きをパターン化(図 3)し、4つ以上当てはめることで「下半身の自由」の定義をした。

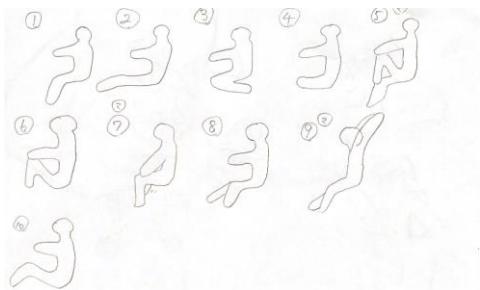


図 3. 下半身の動きをパターン化

在宅ワークでのスペース、重量、コストなどの問題から新しく椅子を置くのではなく、すでに使用している椅子のアタッチメントとして下半身の動きを自由にするものを提案する。この提案は机の下にハンモックのように取り付け、脚を乗せるオットマンのようなものになっている。(図 4)

ブランコのように脚を預けることができ、また、すぐに脚から外して通常の着座姿勢にも戻れるので座り方に大きく幅を持たせるものになっている。

図 4. ハンモックオットマンのアイデアスケッチ

### 6. 今後の課題

- ・パターンでの試作、素材検討
- ・足のどこにかけるか位置の実験
- ・ひっかける部分、足に当たる面の素材

### 参考文献

加藤 健郎, 小山 拓海, 井上 貴朝, オフィスチェアにおける着座姿勢および体圧分布の分類とその座り心地評価, デザイン学研究, 61巻 6号, 2015, p.6\_1-p.6\_8

厚生労働省 エコノミークラス症候群の予防のために

[https://www.jstage.jst.go.jp/article/jssdj/61/6/61\\_6\\_1/\\_pdf/-char/ja](https://www.jstage.jst.go.jp/article/jssdj/61/6/61_6_1/_pdf/-char/ja) (2021/10/16)

<https://www.mhlw.go.jp/stf/seisaku/seisaku/10600000-Daijinkanboukouseikagakuka/0000170800.pdf>  
(2021/10/17)