

再確認！目の高さの位置



✓目→ディスプレイ上端

- ✓ ディスプレイまでは40-75cm
- ✓ ディスプレイの高さへ目の高さを
- ✓ 視線は水平より下へ（15度程度）
- ✓ 肘にはゆとりをもつ（90度以上）
- ✓ 片方に体重をかけ過ぎないように注意



アームレストがあると
なお望ましいですね

✓起きてますか？坐骨位置。



坐骨が寝ている

坐骨が起きている

編集後記

書類作成から経理業務までPC作業が長くなると、どうしてもカラダへの負担も大きくなります。厚生労働省の調査ではデスク周りや座面の調整、休息の取り方の変更により30%以上のカラダの不調改善ができたという報告もあります。今日座る椅子や目線位置などいまいちど見直してみてください。

✓アームレストがない場合



🔍 アームレスト PC



手の周囲が痛みやすい人は
バスタオルを置くだけでも
簡易的にはOKです