

ITのお仕事で
身体がいて～！

IT

作業していると、身体が痛

IT

～くありませんか？！

パソコンの前に長時間同じ姿勢で座り続け、画面をずっとにらみつけながら、キーボードとマウスをカタカタ動かす、ITのお仕事。そこでこんな方によくある身体の痛みを考えてみましょう。身体の負担は放っておくと、突然大きくなってやってきます。ある朝腕が上がらない、首が回らないなどの症状が出てしまう前に。どこに気を付けなければを考えましょう。

こんなところが痛

IT

くなる？！よくあるあれこれ



■ 眼がつかれる 眼がかすむ 渴き眼

一日中画面に向かうITのお仕事。そんな中でこの眼に関する症状はだれもが一番感じる症状かもしれません。最近では眼の凝視からくる「スマホ老眼」といわれる症状もあります。老眼とは言っても20代、30代の若い年齢の方が「手元が見にくい」「暗くなると物が見づらい」などに悩む事例が増えているそうです。加齢による老眼と違い、小さな画面を長時間凝視する凝りから、ピント調節がうまくできなくなってしまう状態をいいます。このようなデジタルデバイスによる視機能への悪影響を、総じてVDT(Visual Display Terminals)症候群といい、IT機器を使用する業務にみられる症状として問題視されています。

■ 肩こりや首の痛み 腕のしびれや頭痛

パソコンに向かう姿勢からくるこの症状。デスクワークに慣れていない人はすぐに感じる症状なのですが、いったん慣れてくるとつい仕事に没頭して同じ姿勢を長時間維持してしまいがちです。予防策は一言でいえば正しい姿勢で座ることなのですがなかなかそれが難しい。お尻を椅子の前にだして座ったり、背中を丸めて前のめりに顎を突き出すような姿勢など悪い姿勢も様々です。また近年の小さなノートPCやタブレットの登場などで、悪い姿勢の傾向がさらに進んでいます。時々意識して、頭を上から引っ張ってもらおうような感じで、背骨をまっすぐに、肘を90度になるように構えて、自分の姿勢を気にしてみたいかがでしょうか。



■ 指の関節が痛む 手首が重い

肩や首に関連した痛み、キーボードやマウスを扱う手首の痛みがあります。「マウス腱鞘炎」といい、肩や首のケア同様に注意したい痛みです。さて、手をキーボードを気にせず、肘から机の上に置いてみてください。手首の向きは小指が下、親指が上になった横を向いていませんか。これが楽な手首の姿勢です。ところがキーボードとマウスを使うときは手のひらを下向きに、先の手首の状態から90度ひねったような姿勢であることがわかりませんか。そのような状態を長く続けることで凝りがくるのです。予防策は、可能な限り正しい姿勢で机に向かい、あればリストレストという手首の枕のようなものを使って、手首が机面にあたる圧迫から解放してあげることで、少しでも身体の負担を軽減させてあげることができます。

いた

IT

って簡単！凝った身体をいた

IT

わいましょう！！



ここまで、いろいろ身体を痛める原因あれこれを述べてきましたが、仕事に没頭しているときは、あまり気にはいられないのが現実。ではどうすればよいかさらに考えてみましょう。痛みの原因を振り返ると、どれも共通して言えることは「長時間の作業で身体が凝ってしまうこと」です。したらこの凝りを作りづらくするアプローチを考えてみましょう。ではスマホにあるタイマーの機能を使ってみます。デジタルアシスタントであるSiri、Alexa、Googleなどで「タイマーを1時間にセットして」と言ってから、仕事を始めてみます。そしてタイマーがなったら少しコーヒープレークを挟み。再度タイマーセットしてと…。実際やってみると、時間を区切ることで作業にもメリハリがつく効果があったりします。ぜひITで痛くなる身体は、ITを使って労わってあげてみてはいかがですか？！

100均で気になるこのケアグッズ

眼をいたわるグッズで気になっているのが、100均でみかけたこれ。ダイソーで「ピンホールメガネ」として売られているこの商品です。



老眼鏡等のコーナにあるこの怪しいメガネ、一体なんなのか気になりませんか？この濃い色のサングラスのようなメガネは、よく見ると小さい穴がたくさん空いています。これは疲れた眼にこれをかけて一日数分トレーニングをするメガネです。眼をぐるぐるとまわしてみたり、手元や遠くを見たりと小さな穴から見えるピンホールの視界を味わいます。この効果は、かけるだけで視力回復・などなど書かれておりますが、ここではこの効果については気にしません。これをかけた数分間、眼をいたわる大切な時間を作ることがとてもよいケアになることには間違いありません。ただしオフィスでこれをかけると、かなり目立ってしまうかもしれません。ぜひ周りの人にゆくり慣れてもらいましょう。100円で見つけたこの商品、一度試してみたいかがでしょうか！！

眼には早めの花粉対策も！

歴史的な暖冬となった今年の冬。いつも春先にやってくる花粉の飛来はどうなるのでしょうか。今年の飛散量は全国的には少な目の予測ですが、時期は暖かい日や風の強い日には多く飛びはじめます。



眼が花粉でかゆくても、決して眼をこすらずに、なるべく花粉から遠ざかること。花粉の飛散が早かろうが遅かろうが、期間はそれほど変わらないので、しばしの辛抱を。

開発室から



コロナウイルスで、石川県も観光業をはじめとした影響が懸念されています。今朝の兼六園バス駐車場では、大型バスの出入りはあるものの、乗客・運転手・ガイドさん全員がマスク着用と、異様と思える車内の光景からバス運行と感染予防との葛藤も伝わってきました。一人一人ができる感染対策を怠らずに、早期収束を願うところで。

