

令和は、働きすぎから起こる課題「デスクワーク症候群」が危険！？
新発想ワークステーション『UPTIS(アプティス)』がオフィスワーカーを救う
“パフォーマンス家具”で働き方改革を推奨
神の手を持つ治療家・酒井慎太郎氏がデスクワークにおける身体の影響を提言

コクヨ株式会社(本社:大阪市/社長:黒田 英邦)は、人間工学と実態調査から導き出した、天板の角度が調整できる新発想のワークステーション『UPTIS(アプティス)』を、2019年6月3日から発売を開始するとともに、オフィスワーカーの健康的な姿勢に着目した新たな提案を展開いたしますので、お知らせいたします。

「UPTIS」は、デスク天板の傾斜角度を水平含めて8段階に調整ができ、身体に負荷の少ない姿勢に導くことができる、新発想のワークステーションです。

■オフィスワーカーの働き方の質を“パフォーマンス家具”で向上

2019年4月1日から施行された「働き方改革関連法」。その働き方改革関連法の中のひとつに「長時間労働の是正」があります。長時間労働によって引き起こされる健康不良は、本人のQOL(Quality Of Life)の低下につながる他、会社にとっても労働生産性の低下や、業績の低下につながる可能性があります。

「働き方改革」をうけて、今回発売する新発想のワークステーション『UPTIS』と、既に発売している、人の体の微かな動きに合わせて座面が360度自由自在に動くオフィスチェア「ing(イング)」を「パフォーマンス家具」として、これからのデスクワークを提案します。オフィスワーカーがより健やかに働き、イキイキとアクティブなワークスタイルを目指し、オフィスに快適とはかどりをお届けします。

■長時間のデスクワークが引き起こす「デスクワーク症候群」のリスク

『UPTIS』発売にあたり、「神の手を持つ治療家」と称されている、さかいクリニックグループ代表の酒井 慎太郎氏(以下、酒井先生)が、長時間のデスクワークで「うつむき姿勢」になりがちなオフィスワーカーが陥りやすい課題「デスクワーク症候群」と新発想のワークステーション『UPTIS』の可能性について語りました。



人の頭は「体重の 10%」の重量！ インターネットが加速させた「うつむき」人口の増加

インターネットの誕生からはじまり、2000 年以降にパソコンの普及、そしてスマートフォンが普及してからは「頭を前に出した姿勢」や「うつむき姿勢」をとる人が急増しています。通勤電車を見ても、昔は新聞を広げて読んでいる人がほとんどでしたが、今は暇さえあればスマートフォンを見ており、日々の日常生活も無意識なうつむき姿勢から首に相当な疲れをためてしまっています。

近年 IT 化も著しく進み、一日中パソコンに向かって仕事をしている人が昔に比べて圧倒的に増えました。フリーアドレス制やテレワークを導入する企業も増え、デスクトップ型ではなく、ノートパソコンで仕事をする人も少なくないでしょう。ノートパソコンはデスクトップ型に比べモニターが低い位置にあることから、よりうつむき姿勢になる傾向があり、首へ負担が大きくなります。

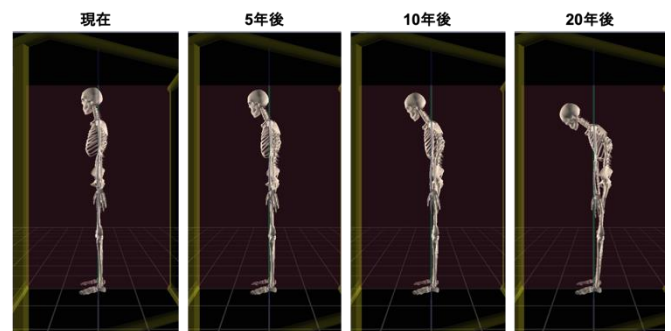
こうした時代背景から促進される「長時間にわたるうつむき姿勢」が首の不調を引き起こし、身体のリスクへつながることを酒井先生は深刻に捉えています。

人の頭は「体重の 10%ほど」の重量があるため、体重 60kg の人であれば、6kg。これは 2 リットルのペットボトル約 3 本分の重さであり、うつむき姿勢はさらに重力がかかり、30 度の傾きで 18kg、60 度の傾きでは 27kg にもなることから、年々「首からくる不調」を訴える人が増えているそうです。酒井先生の治療院に通う患者さんは、首に問題を抱えた患者数が 10 年前に比べ、数倍近くに膨れ上がっており、若年層も増えてきているとのこと。

右図は、ノートパソコンで長時間デスクワークをしている患者さん(20 代女性)の現在の姿勢から、20 年後を予測したものです。5 年、10 年と徐々に首が前に倒れていき、20 年後には首だけでなく、腰から前傾姿勢になっています。

首の筋肉は肩にもつながっているため、首を痛めると、首だけでなく、肩こり、手や腕のしびれなど、様々な症状が現れます。そして、首のトラブルをそのままにしておくと、腰や膝にも連鎖していきます。

実際に、酒井先生の治療院に「腰痛」や「ひざ痛」で来る患者さんは、もともと首に問題を抱えている方もたくさんおり、「首はすべての関節トラブルの入り口である」と衝撃の事実を明かしました。



▲酒井慎太郎氏作成のデスクワークによって加速される

うつむき姿勢から 20 年後を予想した図

「うつむき」は「鬱むき」！？心身にも影響する新しい課題「デスクワーク症候群」の脅威を語る

さらに、「うつむき」は「鬱むき」とも表現され、身体の不調だけではなく、心の不調にもつながってしまうと酒井先生は話します。

うつむくことで、頸椎関節が挟まって次第に神経を圧迫するようになり、頭痛やめまい、耳鳴り、吐き気、冷え、イライラ、落ち込み、不眠などの不調症状に陥り、うつ病になってしまう人も少なくないと、さらなる「うつむき姿勢」の脅威について語りました。酒井先生は、長時間のデスクワークが引き起こす首への負担が、心の不調にもつながるこれらの症状を「デスクワーク症候群」と呼んでおり、今後の課題の一つになるリスクもあるのではないかと見解を述べました。

こうしたデスクワーク症候群を防ぐ解決策の一つとして、オフィスでの働き方を変えることが大事だと話します。普段、「うつむき姿勢」にならないように意識しながら仕事をするのは非常に難しいことから、今回発売される『UPTIS』のように無意識に負担の少ない姿勢に導いてくれる商品を活用し、日常的に首にかかる負担を軽減することが、現代人の働き方においては非常に重要視すべきであると話しました。

長時間のデスクワークが多いオフィスワーカーを抱える企業に特に導入してもらいたいと話し、家具から働き方、そして心身の改革をしてもらいたいと、専門家の立場からコメントしました。

オフィスワーカーの働き方改革を促進！コクヨが提案する「パフォーマンス家具」の狙い

昨今働き方改革が本格化し、様々な企業で新たな取り組みが始まりました。日本のワークスタイルに長年向き合ってきた私たちも、『オフィスワーカーのパフォーマンスを最大化し、日本の労働環境をより快適なものにしていきたい』という思いから、オフィスワーカーに新しい働き心地を提供する「パフォーマンス家具」に力を入れることを決めました。

「パフォーマンス家具」の第一弾として、2017年11月7日に揺れるオフィスチェア「ing」を発売しました。「ing」は、“座るを解放する”というコンセプトで、座っている状態でも体の動きを止めないイスです。「ing」は、世界で最もイスに座る時間が長いと言われている日本人のワークスタイルにイノベーションを起こし、座るという概念を変えました。

そして、今回、第二弾として、人間工学と実態調査から導き出した、天板の角度が調整できる新発想のワークステーション「UPTIS」を開発。長時間デスクワークするオフィスワーカーの腰から上を「ing」、首から上を「UPTIS」でサポートします。オフィスワーカーがより健やかに働き、イキイキとアクティブなワークスタイルを目指し、オフィスに快適とはかどりを届けます。

私たちが次に目指すのは、心身ともに健やかに働くからこそ、理想のパフォーマンスにつながる「忙しい日々の中で、無理なく健康になれるオフィス」です。

令和の新しい時代に、新しい働き心地を提案します。

酒井 慎太郎氏 プロフィール

酒井 慎太郎(さかい しんたろう)



さかいクリニックグループ代表。

柔道整復師。

千葉ロッテマリーンズオフィシャルメディカルアドバイザー。

TBS ラジオ「大沢悠里のゆうゆうワイド 土曜日版」レギュラーコメンテーターやテレビなどで活躍中。著書70冊以上。一日150名以上の施術を行っており、高橋由伸前監督、井上尚弥チャンピオン、内藤大助元チャンピオン、佐々木健介さんなどスポーツ選手、タレントなど数々の著名人の施術実績をもつ。

新発想のワークステーション『UPTIS』について

「UPTIS」は、デスク天板の傾斜角度を水平含む8段階に調整ができ、デスクワーク時に好みの天板角度にすることで、身体に負荷の少ない姿勢に導くことができる、新発想のワークステーションです。

当社社員のデスク周りの小物や物品の使い方等の行動分析とともに、ワークショップを通じてデスクワークの理想を追求し開発しました。また、デスクの脚部構造には成型パイプを採用し、デスク全体のデザインに、健康的で躍動感を想起するコンセプトを採用しています。

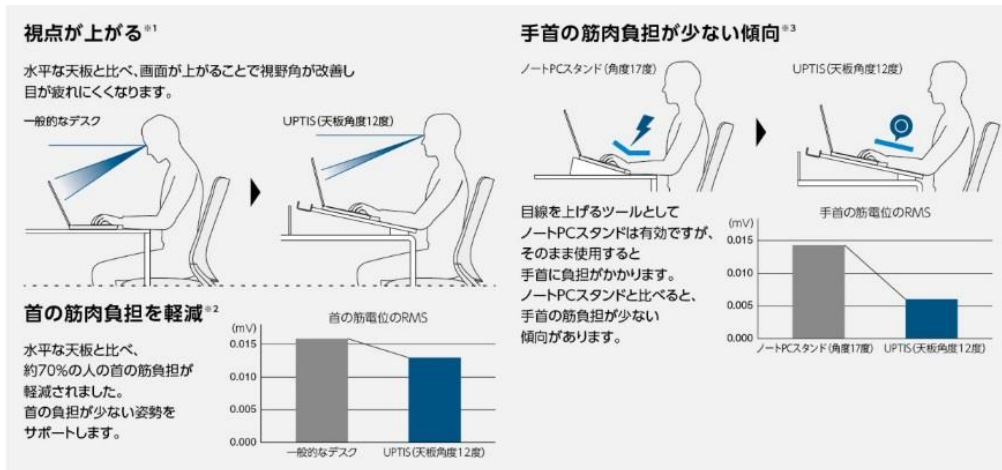
「UPTIS」は、これからのデスクワークを提案し、ワーカーがより健やかに働き、イキイキとアクティブなワークスタイルを目指し、オフィスに快適とはかどりをお届けします。

「UPTIS」商品サイト: <https://www.kokuyo-furniture.co.jp/products/office/uptis/>



早稲田大学河合研究室とココヨの共同調べ

「UPTIS」と一般的なデスク(天板角度が水平)とを比較した各種実験(ワーカーの視野角や首の筋肉負担の度合いなどの項目)を実施し、ワーカーの身体への影響を比較しています。



早稲田大学 河合研究室、ココヨ共同調べ

※1・2 ・UPTIS(アプティス)(天板高さ720mm、天板角度12度)と一般的なデスク(天板高さ720mm、天板角度0度の水平な天板)の比較
・N=16、平均値の比較、 $p<0.1$

※3 ・UPTIS(アプティス)(天板高さ720mm、天板角度12度)とノートPCスタンド(角度17度)の比較
・N=5、平均値の比較

頭と身体が活性化する姿勢をつくる イノベーティブなイス「ing」

ココヨは世界で一番座っている時間が長い※1と言われている座りすぎ大国日本において、“座るを解放する”というコンセプトのもと、「ing」を開発しました。「ing」は、座っている状態でも体の動きを止めない、イノベーティブなイスです。

その最大の機能は、体の微細な動きに合わせて360°自由に動く「グライディング・メカ」。座面下にある2層のメカの組み合わせによって、前傾や後傾、左右や斜めのひねりまで体のどんな動きにも追随。

働くための好適な姿勢をつくり、クリエイティブな思考を活性化させます。「ing」は、働き方改革の新たなステージにつながる可能性を秘めたプロダクトです。



■「ing」概要

発売日:2017年11月7日(火)

メーカー希望小売価格(本体税抜価格):

- ・ラテラルタイプ ブラックシェル T型肘・樹脂脚 ¥88,000～
- ・バーチカルタイプ ブラックシェル T型肘・樹脂脚 ¥88,000～
- ・ヘッドレスト付タイプ ブラックシェル T型肘・樹脂脚 ¥108,000～

「ing」商品サイト:<http://www.kokuyo-furniture.co.jp/>



※1 Bauman AE et al. The descriptive epidemiology of sitting: A 20-country comparison using the International Physical Activity Questionnaire (IPAQ). Am J Prev Med. 2011; 41: 228-235.

【お問い合わせ先】

ココヨお客様相談室:0120-201-594