

働き盛り世代の健康セミナー 第1回「在宅ワークにおける健康づくりのポイント」【後編】
東京労災病院治療両立支援センター 佐藤さとみ 先生

さて不調が生じる原因が1日の行動、つまり習慣にあるということを説明してきました。

では、自分の習慣、クセって何でしょう。

不調予防にはまず自分を知ることが必要です。

1日の行動から見る不調予防のスリーステップについてお話しします。

こちらの写真を見ていただきます。

オフィスの個人の机の様子と電車の中での様子です。

在宅ワークをしている方はこのような様子かもしれません。

不調予防のために改善できるところがたくさんありそうです。

では、ご自身の行動改善のため、スリーステップでチェックしてみましょう。

ステップワンでは1日の行動パターンを24時間時計に書き出します。

ステップツーでは作業環境と習慣をチェックします。

ステップスリーでは改善の優先順位を決めて実践できることを書き出します。

では、チェックシートと筆記用具をご用意ください。ステップワン1日の行動パターンをチェックしてみましょう。

記入例を参考にご自身の24時間時計を書き出してみましょう。

書き出せましたか。

ご自身の情報機器作業に費やしていた時間はいかがでしたか。

書き出して見てご自身の行動パターンが見える化されたと思います。

働き盛り世代の健康セミナー 第1回「在宅ワークにおける健康づくりのポイント」【後編】
東京労災病院治療両立支援センター 佐藤さとみ 先生

ではステップツに進みましょう。

オフィス環境、生活環境、習慣の3点について、今の状態が快適と思うものにチェックをします。

テレワークの方はオフィス環境の部分を主に利用している環境に置き換えてください。

記入例を参考に思い起こしてください。

書き出せましたか。

もし余裕のある方は、記入例のように、欄外にチェックした理由やチェックできない理由を書き出してみるとよいでしょう。

ステップワンとツーでご自身の行動パターンと環境と習慣を書き出してみました。

ステップスリーではご自身が取り組みやすい改善案を列挙します。

実行の優先順位をつけられると、なお良いです。

行動パターン、環境、習慣の3点についてそれぞれ書き出してみましょう。

思いつかないという方は、記入例を参考にしてみてください。

書き出せましたか。

情報機器ガイドラインでも1時間に1回はディスプレイから離れることを推奨しています。

作業に集中していると時間が経つのを忘れがちですが、ご自身の健康のため作業中の自分の姿勢くせを知り、意識的に対策をすることが大切です。

次のスライドからは具体的な改善案をご紹介します。

快適な情報機器作業の環境、習慣の例です。

左のオフィス環境はガイドラインで推奨されるものです。

働き盛り世代の健康セミナー 第1回「在宅ワークにおける健康づくりのポイント」【後編】
東京労災病院治療両立支援センター 佐藤さとみ 先生

オフィス機器の形や高さ、照明・採光、ディスプレイやキーボードと体の位置について示しています。

右のプライベート環境は私がまとめたものですが、スマートフォンやタブレットのように自由度の高い機器を使用する際の注意点を示しています。

テレワークのガイドラインでは、自宅等でも作業環境が整備できるよう、このようなイラストを提示し、前のスライドのオフィス環境になるべく近づけることを推奨しています。

環境について、自宅とオフィスの最大の違いは部屋の明るさです。

自宅の照明器具、窓からの採光はリラックス空間の演出を想定されていることが多く、仕事に適していない可能性があります。

右図のように、仕事時の明るさは白系の照明がよいとされています。

部屋の明るさによる不調予防は仕事時間とプライベート時間を照明で変化させることです。

一日中部屋の中において、日光浴びることもなく、同じ明るさの照明の中にいると体内時計が狂いやすくなります。

仕事時間、休憩時間のメリハリをつけ、体内時計を保つため、部屋の明るさ調整は大切です。

自宅とオフィスの違いでもう一つ大事なものは作業姿勢です。

自宅でもオフィスのようなパソコン用の机と椅子があればよいのですが、そうもいかない場合もあるでしょう。

右のグラフは、在宅ワークをしている場所についてのアンケート調査結果ですが、1位はローテーブル、2位はダイニングテーブル、3位はソファです。

どれも、くつろぐ為の家具で仕事用ではありません。

このような家具は素材の硬さや角度によっては不調を生じやすい姿勢を取らざるをえない可能性があります。

作業姿勢による不調予防はオフィス以上に作業中の姿勢を変える頻度を増やすことです。

働き盛り世代の健康セミナー 第1回「在宅ワークにおける健康づくりのポイント」【後編】
東京労災病院治療両立支援センター 佐藤さとみ 先生

家庭用の家具は仕事に適していない可能性があることを念頭に置き、物理的な環境調整が難しい場合には、オフィスでの作業以上に作業変換の頻度を意識しましょう。

ここからはセルフケアを紹介します。

まずは目の筋肉を緩めるケアを三つ。

NOディスプレイ時間をつくる。

1時間ごとに1~2分3時間続いたら10から15分ディスプレイを見ない休憩をしましょう。

目を温める。

目の周りの筋肉を温めて血流を改善します。

市販のものもたくさんあります。

電子レンジで蒸したタオルをつくってもよいです。

手のひらで温めるのもよいです。

「目のストレッチ」眼科医がお勧めしているピント合わせの運動です。

近いところ遠いところを交互に見ることにより、ピント調整の筋肉のストレッチを行います。

次は身体をほぐすケアを3つ。

時々姿勢を変える。

座ったまま足を伸ばしたり、かかとの上げ下げをしたりしてみましょう。

クッションを用意し、お尻の下や腰に入れることにより、股関節やおしりの除圧、骨盤位置を矯正することができます。

働き盛り世代の健康セミナー 第1回「在宅ワークにおける健康づくりのポイント」【後編】
東京労災病院治療両立支援センター 佐藤さとみ 先生

立って作業をする。

座りすぎを予防に立つ。

30分に1回は立つことが望ましいと言われています。

固定されていない情報機器であれば、立って作業することもよいでしょう。

休憩時間にストレッチ、NOディスプレイ時間にちよこつとできるミニмумストレッチはいかがでしょうか。

こちらで紹介している4つのストレッチは、できれば立って行って欲しい内容ですが、座ったままでもできます。

4つ全部行っても良いし、1つだけ行ってもよいです。

ご自身がほぐしたいところに合うものを選んで行いましょう。

最近では様々なストレッチが動画配信サイト等で閲覧できるようになりました。

ご自身に合うものを見つけてやってみるのもよいと思います。

セルフケアの一つであるよい習慣作りについて三つ紹介します。

まずは睡眠の質を上げる。

すっきり目覚めて元気に1日を過ごせるよう、しっかり睡眠をとることは大切です。

就寝前の習慣に目と体のリラックスタイムをつくりましょう。

運動の機会をつくる。

よい睡眠、よいパフォーマンスには、早歩き程度の強度の運動を1日1時間行うことが望ましいと言われています。

10分×6回のように小分けにしても効果があるとされています。

働き盛り世代の健康セミナー 第1回「在宅ワークにおける健康づくりのポイント」【後編】
東京労災病院治療両立支援センター 佐藤さとみ 先生

Noディスプレイ時間を活用したり、体内時計のリセットで散歩に出かけたり、運動伴う趣味を見つけるのもよいでしょう。

よい姿勢をつくる。

うつむかない姿勢をつくるにはかなり意識する必要があります。

使っている情報機器によっても対策が異なることもあります。

ディスプレイの角度、机の高さ、椅子の高さ等を調整して、うつむき姿勢を予防しましょう。

ノートパソコンの場合、ディスプレイを倒しすぎると照明が映り込んで目の負担が増加するので、要注意です。

スマートフォンやタブレットを手に持っている場合も対策しましょう。

うつむいてしまう原因として、手を目の高さを持ち上げ続けていると大変疲れるので無意識に手を上げないようにしている結果、顔を近づけるようにうつむいてしまっているという傾向があります。

手の位置を高く保つため、クッション抱えたり、かばんを抱えたりするのもよいでしょう。

抱えるものがない場合は腕組みでもよいです。

ここからは労務管理としての健康作りについて考えていきましょう。

まずはプレゼンティズムと不調予防についてお話しします。

プレゼンティズムとは出勤はしているが、健康上の問題で労働に支障をきたし最善の業務ができなくなっている状態をいいます。

最近では、在宅ワークにおける課題でもあり、その対策は急務とされています。

職場の管理者はオフィスでそのような姿を見かけたり、同僚からの情報提供により対応考えることができますが、在宅ワークでは実際にその姿を見られない。

同僚らも気が付きにくい。

働き盛り世代の健康セミナー 第1回「在宅ワークにおける健康づくりのポイント」【後編】
東京労災病院治療両立支援センター 佐藤さとみ 先生

そのためにフォローができず、深刻化させているという指摘もあります。

健康経営という考え方は、「事業場が従業員の健康に配慮することによって、経営面においても大きな成果が期待できる」との基盤に立ち、事業場におけるリスクマネジメントとしても重要としています。

テレワークガイドラインでは、在宅ワークにおいても従業員の健康について事業場が取り組む必要性を示しています。

情報機器作業の特徴、在宅ワークの特徴、不調が生じる原因についてお話してきましたが、仕事をする場がオフィスでも、在宅でも、プレゼンティズムに陥る従業員を生まない仕組みが求められているのです。

健康経営の考え方をもとに、在宅ワークでも活用できる取り組み事例をいくつかご紹介いたします。

こちらは厚生労働省の労働時間に関するガイドラインで紹介されている。

テレワークにおける長時間労働を防ぐ具体例です。

不調を招く三つの習慣のすべての対策になります。

従業員の自主性で時間管理をするのではなく、事業場の管理としてシステム化、業務内容の見直しが挙げられています。

在宅ワークでの労働時間管理では、事業場支給のパソコンでログインをすると、出勤になり、ログアウトすると退勤になるというシステム導入をしている例が多いそうです。

また、在宅ワークは残業禁止としている事業場も多いようです。

オフィスでも、在宅でも残業するには、事前申請と役員の承諾が必要など少々面倒な仕組みにすることにより、残業時間短縮に成功している事業場もあるそうです。

これは昇降式デスクおき型昇降機の導入の例です。

3つの習慣の、座り過ぎ、うつむき過ぎの対策です。

机の高さが変わるメリットは、作業姿勢を座位、立位に変換できることです。

働き盛り世代の健康セミナー 第1回「在宅ワークにおける健康づくりのポイント」【後編】
東京労災病院治療両立支援センター 佐藤さとみ 先生

さらに、昇降式デスクは妊婦や関節疾患の方の下半身の圧迫予防になりますし、車椅子利用者の高さ調節にも役立つユニバーサルデザインです。

置き方昇降機は既存の机において使用するため、在宅でも活用しやすいです。

一方デメリットもあります。

昇降式デスクはオフィス用が主流でしたが、家庭用も販売されるようになりました。

しかしそれなりのコストがかかります。

また電動で昇降するタイプは電源を確保する必要があり、設置場所を選びます。

置き方昇降機は昇降式デスクを購入するよりは安価ですが、既存の机に置くことにより、天盤よりも高めの位置にパソコンを設置することになります。

椅子と机の高さのバランスが崩れるため良好な姿勢になるには調整が必要です。

何より作業中に姿勢を変える必要性を理解していなければ活用されません。

これはブルーライト軽減眼鏡です。

ある事業場では業務上パソコンでの細かい作業が必須であるため、ブルーライト軽減眼鏡を支給しているそうです。

3つの習慣でいう、見つめ過ぎによるブルーライト曝露軽減になります。

ブルーライト軽減眼鏡を会社から支給されることにより、従業員はお金をかけずにブルーライト対策ができるメリットがあります。

一方で支給されても使わない可能性もあります。

眼鏡以外にもブルーライト対策として、フィルムタイプの商品やディスプレイ自体に軽減モードを搭載している商品もあります。

スマートフォン等にはブルーライト軽減アプリもあるようです。

働き盛り世代の健康セミナー 第1回「在宅ワークにおける健康づくりのポイント」【後編】
東京労災病院治療両立支援センター 佐藤さとみ 先生

これはオフィスでみんなで体操している様子です。

三つの習慣の、座り過ぎ、うつむき過ぎ、見つめ過ぎの対策です。

メリットはパソコンを見ない時間を確保し、体を動かすチャンスになります。

みんなで共有することによって従業員のコミュニケーションにもなります。

一方で差し迫った締め切りに追われていたり、体調が悪かったり、参加したくない日もあるでしょう。

そのような場合の対策も必要かもしれません。

最近ではリモートでの体操タイムも導入している企業もあるようです。

ある事業場では、1日複数回のリモート体操導入により従業員の作業集中力向上や従業員同士のコミュニケーションの場になったという報告もあります。

最後に、在宅ワークにおける健康づくりのポイントをまとめます。

情報機器作業は身体活動量が少ない作業であると認識することから、不調予防は始まります。

情報機器作業での座り過ぎ、うつむき過ぎ、見つめ過ぎの習慣が体内時計を狂わせ、自律神経を狂わせ、健康阻害に繋がっていくことを知っていただきたいです。

一人一人が1日の行動を振り返り、対策することが望ましく、自分の行動、作業環境や習慣を知り、自分でできる改善策を実行するというスリーステップで、実践してもらいたいと思います。

ぜひ目を労わり、身体をほぐし、よい姿勢をつくるという、セルフケアを促していただき、作業時間の管理や休憩時間の確保、仕事とプライベートの切り換えに繋ぎ、在宅ワークでもプレゼンティズムに陥らない予防していただきたいと思います。

在宅ワークでも労務管理のガイドラインは適用されます。

姿の见えない従業員の健康を管理するということは、従業員一人一人が自分の健康管理ができるように事業場が遠隔でサポートするということになります。

働き盛り世代の健康セミナー 第1回「在宅ワークにおける健康づくりのポイント」【後編】
東京労災病院治療両立支援センター 佐藤さとみ 先生

情報機器作業によって不調が生じる可能性があることの教育に合わせて、在宅ワークで活用しやすい対策方法や対策をサポートするツールの情報提供、従業員同士で情報交換できる場の提供など実践していただき、皆様の事業場の健康に繋がっていくことを心より願っております。

情報機器作業とうまくつき合っていくための手に取りやすい文献を列挙しました。

この度の内容とあわせて参考にしていただければと思います。

ありがとうございました。