

## ■快適に進めるVDT作業

- ① 目と画面の距離は40センチ以上ありますか
- ② 画面の上端は目線より下にありますか
- ③ 画面に外の光や、照明が映り込んでいませんか
- ④ 周囲が明るすぎたり、暗すぎたりしませんか
- ⑤ 椅子に深く腰掛けていますか
- ⑥ 体をひねって作業していませんか
- ⑦ 室内が寒すぎたり暑すぎたりしていませんか
- ⑧ 1連続作業は1時間以内としていますか
- ⑨ 作業の途中に休憩時間や小休止を取っていますか
- ⑩ 足裏全体が床面についていますか
- ⑪ 机上に書類などを置くのに十分なスペースが確保されていますか
- ⑫ 作業の合間に軽い体操を行っていますか
- ⑬ 画面やキーボードの明るさは適当ですか
- ⑭ マウスの動きはスムーズですか

## ■ストレッチ体操

VDT作業を一時間続けたら、10～15分ストレッチ体操をして身体をほぐしたり、他の作業をしたりしましょう。

- ① 首まわし→首をゆっくりと横にまげたり、まわしたりする
- ② 胸をひらく→左右の肩甲骨をひきよせるようにする
- ③ 背中を丸める→おへそを見るようにゆっくりと首を曲げていく
- ④ 背伸び、前曲げ→両手をあげ、後方に胸をゆっくりそらす。次に首、腕、背中を抜いて上体を前に落とす
- ⑤ 肩回し→軽く肘をまげて、ゆっくり大きくまわす
- ⑥ 足首まげ伸ばし→軽く両足をあげ、足首をまげたりのばしたりする