



## MONTHLY SAFETY BRIEF

December 2003  
NAF Atsugi



### 職場の椅子はもう調節しましたか？

**椅子の高さの調節：**足底が床か足台にぴったりとついた状態にします。お尻と膝の間が床と平行になるように調節します。座った時に膝の位置がお尻より下がってしまう時は足台を置きましょう。



**ひじかけの高さの調節：**ひじかけの高さは上腕と前腕がほぼ直角になるように調節します。まず肩をリラックスした状態にします。両脇をしめます。上腕と前腕の間の角度は約75度から135度にします。手首は5度以上の角度で右左に曲げず、10度以上の角度で上げ下げしない事。もし椅子にひじかけが無い場合はパッドのついたリストレスト（手首をの乗せる台）を使用して腕と肩の負担を減少しましょう。

**背もたれの高さの調節：**腰をサポートする位置に背もたれの高さを調節する。もし椅子が深すぎると腰のサポート（ランバー サポート）を背中に入れましょう。自分の腰の曲線やその位置に合わせて、タオルを固く丸めたものや、クッション等を腰のサポートとして使用します。既製のランバーサポートはNEX DEPOT（軍電：264-3708）や LABSAFETY のウェブサイト ([www.labsafety.com](http://www.labsafety.com)) で購入可能です。ランバーサポートの幅は最低12インチ (30.5センチ) 必要です。

