

快適なデザインと 耐久性のあるづくり



オフィスで仕事をしているか家で仕事をしているにかかわらず、私たちの多くは一日の大半をデスクに向かって過ごします。そのため健康で幸せな毎日を送るには、快適なワークスペースが欠かせません。体型やサイズは一人ひとり違うので、それぞれのニーズに合わせてカスタマイズできるオフィス家具を選ぶことが大切です。このパンフレットでは、快適性を最優先するためのイケアの取り組みと、最高の作業環境を実現する方法をご紹介します。



最高のワークスペースをつくる

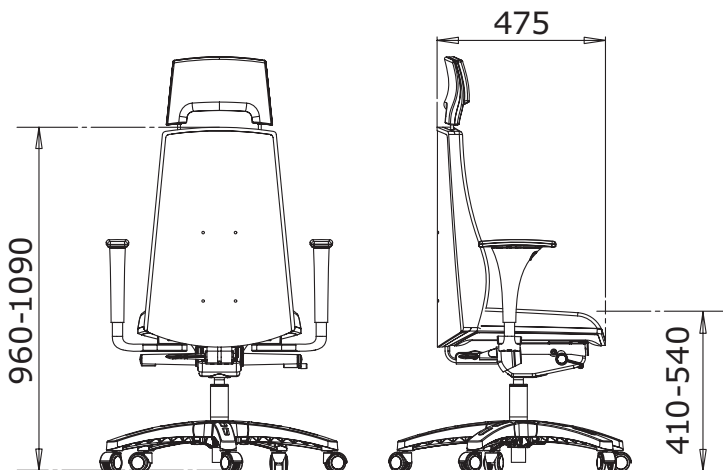
一人ひとりのニーズに合わせてもっとも快適な作業環境をつくることは重要です。座位あるいは立位で、悪い姿勢や不快な姿勢で長時間作業すると、首や背中を傷めたり、深刻な健康問題を引き起こしたりしかねません。人間工学にもとづくワークスペースをつくるにはどうすればよいかチェックし、イケアではどんな品質試験が実施され、どんな素材が使われているのかも見ていきましょう。

人間工学にもとづくワークスペースとは？

人間工学（エルゴノミクス）とは、人が安全かつ快適に使えるように製品や環境をデザインすることです。人間工学にもとづくワークスペースとは、個人のニーズに合わせてカスタマイズし、快適かつ安全に作業できるワークスペースをさします。

快適な座り心地で作業効率をアップ

自分に合っていて健康増進にもつながるような、人間工学にもとづく作業環境の実現を、イケアはお手伝いしたいと思っています。つまり、ワークスペースを自分のニーズに合わせて調節でき、エルゴノミックポジションを採用し、最大限の可動性を確保した作業環境です。人間の体は動かせるようにできているので、理想的なワークスペースは、座位・立位・スタンディングサポートを使用する座位と立位の中間の姿勢の選択肢があり、頻繁に姿勢を変えられるものです。気持ちよく仕事ができれば、作業効率もアップします。

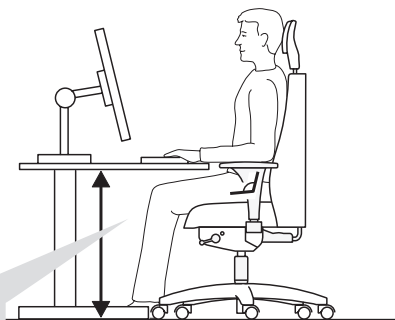


ヒント:

適切なチェアやデスク、モニター、ランプを選ぶことは、快適な作業環境づくりには役立ちますが、悪い姿勢を矯正することはできません。座位や立位で長時間作業するときは、体を傷めないよう、よい姿勢をとるようにしましょう。以下にあげるのは、快適なワークスペースをつくるためのヒントです。

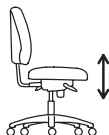
1. 座位（座った姿勢）の場合

デスクの下で脚を伸ばせるようにし、体を左右に 90 度自由に動かせるようにします。



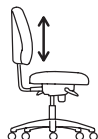
足の裏を床にぴったりつけた状態で、腰と太ももの角度がだいたい 95 ～ 100 度になるようにします。

高さ



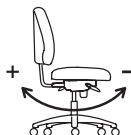
- 高さ調節の可能なチェアを選ぶ。立ったときに、座面のいちばん高いところが膝頭のすぐ下の高さになるようにする。体重を均等に分散できるようにする。座面の後方付近に圧迫感があるときはチェアを高くし、座面の前方付近に圧迫感があるときはチェアを低くする。そうすれば血行が妨げられないので、脚がむくみにくくなる。

腰当て



- 腰当て付きのチェアは、疲労による腰の張りを緩和する。背もたれの角度は、上体をやや後傾させて座れる角度（推奨角度は 110 度）。

座面の角度



- 座面の角度を調節して最適な位置でロックし、快適さを向上する。体重の分散にも影響し、必要に応じて安定性とサポート性を向上できる。推奨角度は 5 度。

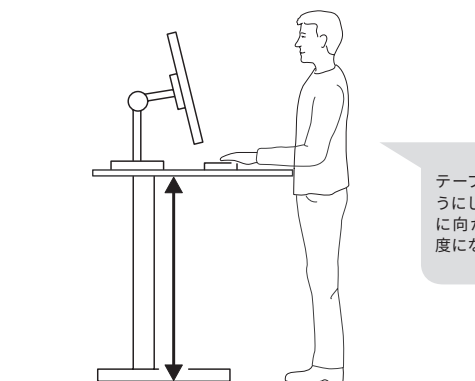
アームレスト



- アームレストは前腕の上部をサポートし、肩と背中にかかる負担を軽減できる。アームレストがチェアをデスクに近づけるときに邪魔にならないこと、体の自然な動きを制限しないことを確認する。柔らかいアームレストのほうが肘へのあたりは快適。

2. 立位（立った姿勢）の場合

高さ調節の可能なデスクは、頻繁に姿勢を変えられるので理想的です。座位と立位を交互に行うことで、体を傷めるリスクが減り、血行がよくなり、生産性も上がります。



テーブルトップが肘の高さに来るようにし、座位あるいは立位でデスクに向かったときに、肘の角度が90度になるようにします。



3. スタンディングサポートに腰かける場合

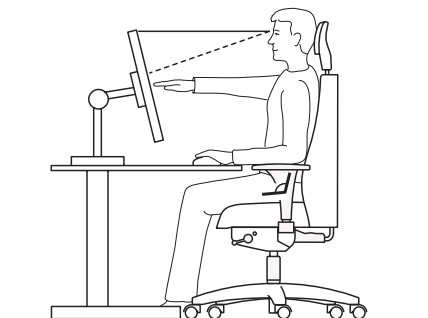
スタンディングサポートを使うと、座位と立位の中間の姿勢をとれるので、高さ調節の可能なデスクの場合は理想的です。スタンディングサポートのベースは丸みがあるので、やや傾きのある快適なポジションを得られます。ほかにも次のようなメリットがあります。

- 上半身と下半身を自由に動かせる。
- コアマッスルが鍛えられる。
- 背筋を伸ばした姿勢になるので、血行がよくなり代謝率も上がる。

4. モニター

- モニターの設置場所が近くなりすぎないように注意する。チェアをデスクに寄せ、両腕を前に伸ばしたときに、モニター画面に手を触れられるようにする。
- モニターは体の正面に置き、モニターの上端が目の高さよりもやや下になるようにする。モニターの位置が高すぎると、首が痛くなるおそれがある。
- 長時間モニターに向かう場合は、腕と手首をサポートするようにする。キーボードとマウスはデスクの端から約 10 ～ 15cm の場所に置くと、手首をサポートしつつ、首と肩を前傾させるのにちょうどよい距離になる。

モニターは 20 ～ 30 度傾いた状態にします。この角度が目にも首や肩にも最適な角度です。



5. 照明

- 理想的な照明にするため、全体照明・ムード照明・機能照明を組み合わせることを考える。デスクランプは機能照明の一種で、集中した光のビームで限られた場所を照らす。ペーパーワークに集中するときなどに便利。全体照明は部屋全体を均一な光で照らす。ムード照明は居心地のよい雰囲気を出し、全体照明と機能照明のコントラストを和らげる。
- 右利きの場合は、ランプを左側に配置すると影がでにくい。
- パソコンを窓際に置く場合は、窓に対してだいたい 90 度に設置してグレア * を防ぐ。

*ディスプレイ画面上での光の反射。
また、ものが見えづらさを生じる「まぶしさ」のこと。



品質

イケアでは製品試験を実施して、品質・安全性・耐久性が国際的な試験規格を満たしていることを確認しています。化学物質に関しては非常に厳しい規制を設けているため、たとえ国際規格に適合する製品であっても、それよりも高いイケア独自の規格には適合しないケースもあります。そのような場合は製品が製造されることはありません。イケアは使う人の安全を常に最優先しています。

国際規格

イケアの製品試験では、EN および ANSI/BIFMA の定める国際規格に準拠していることを確認しています。それに加えて、イケア独自の化学物質試験と品質試験も実施しています。

EN

EN は European Norm（欧州規格）の略です。欧州全体で広く認められた規格で、強度、耐久性、安定性を保証するものです。

ANSI/BIFMA

ANSI は American National Standards Institute の略で、基準と規格の策定・監督を行う団体です。BIFMA などの組織が、各種セクター向けの試験を考案することを認定しています。BIFMA (Business and Institutional - Furniture Manufacturers Association) は、もっとも高い安全規格を備えたオフィス用家具規格を策定しています。

イケアの業務用オフィス家具は、BIFMA の安全・耐性要求事項に沿って試験を実施しています。



高品質試験

品質試験は、スウェーデンと中国にあるイケアのテストラボで、製品開発段階に行われます。試験方法は家庭用でも業務用でも同じですが、業務用では荷重とサイクルを増やした試験を行います。

オフィス家具の試験方法

デスクとオフィスチェア

家庭用のデスクチェアは、快適性、安定性、安全性、耐久性を試験で確認します。オフィスチェアに対する一連の試験はより厳しいもので、安定性・強度・耐久性に関する厳しい要求事項を満たしていることを確認します。たとえば、オフィスチェアに重荷重を約 30 万回かける試験を行います。

デスク

家庭用のデスクは、安定性試験、強度試験、耐久性試験など、各種の試験を行います。こういった種類の試験を実施するかは、デスクのデザインによって異なり、デスクでもっとも摩耗・破損しやすい部分がどこかによっても異なります。

業務用のデスクに対しては、家庭用のデスクよりも厳しい試験が行われます。業務用規格を満たすデスクは、EN527、ANSI/BIFMA X5 の各規格に準拠し、安定性・耐久性・安全性に関する試験を行います。たとえば、製品の強度試験では、100kg の垂直力を 10 秒間加え、それを 10 回くり返す場合もあります。

収納

収納家具には、安全性と耐久性を確認する品質試験を実施します。扉や引き出し、表面、キャスターなど、さまざまなパーツを対象に、各種の試験を行います。

オフィス用として試験済みの収納家具には、EN 14073、ANSI/BIFMA X5.9 に適合している旨が表示されます。

素材

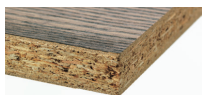
イケアは製品に使用する原材料に配慮しており、資源をできるだけ効率的な方法で使うことを常にめざしています。製品に使用する素材を慎重に選ぶ一方で、価格も低く抑えています。家具の用途とデザインにもよりますが、特定の家具に適した素材もあります。たとえば、メラミンはテーブルトップによく使われますが、その理由は、傷や跡に対する表面の耐性が高いからです。



メラミン - 含浸紙に印刷やパターンを施したフィルム。ボードに熱圧着すると、耐摩耗性・耐熱性・撥水性のある表面になり、お手入れが簡単。



グロス仕上げ革 - 柔らかく耐久性のある全染め銀面に、保護コーティングを施したもの。お手入れが簡単。ABSORB/ アブソルブ 革お手入れセットでお手入れする。



突き板 - 薄い木材層をボードの上に接着したもの。イケアの突き板にはすべてラッカーを塗布してあるので、お手入れが簡単で、耐摩耗性があり、湿気や傷からも守る。



ボード・オン・フレーム - 木製ボードまたはファイバーボードに、再生紙製のハニカムコア構造を組み合わせたもの。軽量だが頑丈で、使用する原材料を大幅に減らせる。



竹 - たいていの木よりも強度と柔軟性が高い。草なので成長が早く、持続可能な素材。木の2倍の酸素をつくる。



無垢材 - 再生可能な天然素材で、耐摩耗性があり、それぞれ木目が異なる。イケアではすべての木材を、綿密な伐採調査が行われている森林を慎重に選んで調達している。

プラスチック - 合成または半合成素材で、成形が可能。石油や天然ガスだけでなく、植物からもつくられる。プラスチック素材には2種類あり、熱可塑性プラスチックは加熱・成形・再溶解が可能で、熱硬化性プラスチックは再溶解ができない。イケアでもっともよく使われるのは、ポリカーボネイトやポリプロピレンなどの熱可塑性プラスチック。

木材・プラスチック複合材 (WPC) - 木質繊維とプラスチックの混合物を成形したもので、2つの素材の利点を備える。強度があり、他のプラスチックにくらべて軽量なので、輸送コストや環境負荷を低減できる。

塗料&ラッカー

粉体塗装は、乾いた粉体塗料を表面（主に金属）に塗布する塗装工程。粉体塗料の無駄がほぼ出ず、溶剤や溶媒を使わないため、効率的で環境負荷の少ない持続可能な塗装方法。

