

暮らしを楽しく快適にするリフォームマガジン

DAIKEN
REFORM
MAGAZINE

ダイケンリフォームマガジン



スタンディングデスクで座りっぱなし健康リスクを解消！ テレワーク時代にピッタリの省スペースデスク

テレワークの普及とともに、自宅で1日中座りっぱなしで仕事をする機会が多くなり、その結果、集中力が続かない、腰痛になった、体重が増えたといったさまざまな問題があがってきています。そのような状況において、立った状態で仕事ができるスタンディングデスクが注目されています。

今回は、座ったままの作業の弊害やスタンディングデスクのメリット・デメリットに加え、おすすめのスタンディングデスクを紹介いたします。

座りっぱなしは要注意！ 立って仕事ができる環境づくりのすすめ



通勤の負担がなく心と体へのストレスが軽減されたとされたテレワークでの在宅勤務制度ですが、その普及によって意外なデメリットに注目が集まっています。

その一つは、長時間座りっぱなしで仕事をし続けることの弊害です。

オフィスで仕事をしている場合は、打ち合わせや会議で移動したり、倉庫へ資料を探しに行ったりと、ある程度席を立つ機会があると思います。それに比べて、テレワークをしていると、会議はPCを前にしたWEB会議、上司や同僚との会話もチャットで済ませるなど、ほとんどの時間をデスクに座ったままになりがちです。お茶を飲んだりトイレに立ったりする際も、家の中を移動するだけなのでたいした距離ではありません。

その結果、腰痛の発症・悪化、運動不足による体重増加など、健康への悪影響が懸念されています。長時間、同じ姿勢で仕事をし続けることの健康への影響は、長期的に見ても深刻な問題です。下半身の血流が滞ることによるエコノミークラス症候群の発症や、脳血管障害や糖尿病、ガンリスク上昇も指摘されています。

さらに、座りっぱなしの作業は集中力が下がり仕事の効率も落ちてしまいます。在宅勤務中はオン・オフの切り替えができず集中しにくい、頭がぼーっとして眠くなりやすいと訴える人がいますが、これらも座りっぱなしの姿勢が原因の一つと考えられます。

欧米では早くから座ったままの作業の弊害を認識しており、立った状態で作業ができるスタンディングデスクを多くの企業で導入しています。

スタンディングデスクのメリット・デメリットは下記のとおりです。

《スタンディングデスクのメリット》

- ・腰・背中への負担軽減
- ・集中力・生産性の向上
- ・運動不足の改善

《スタンディングデスクのデメリット》

- ・慣れるまで足が痛くなりやすい
- ・長時間作業は疲労がたまりやすい
- ・導入のコスト（通常のデスクより高め）

スタンディングデスクの一番のメリットは、座り仕事で問題になりがちな腰痛が起こりにくくなり、眠くなりづらいため生産性の向上が望めることです。集中もしやすいため、クリエイティブ系の仕事をする際に効果的といわれています。

ただし、立ったままの状態を長時間続けると疲労で作業効率が下がる可能性があるため、座った状態と立った状態を交互に変更しながら作業ができる環境を用意するのがベストといえます。

立っても座っても仕事ができる格納デスク『スイッチプラス 740』 とは



自宅に健康的なワークスペースが欲しい、でもスタンディングデスクを置く広さがないと
お悩みなら、DAIKENの『スイッチプラス 740』がおすすめです。

『スイッチプラス 740』は、壁に設置する薄型の収納デスクです。

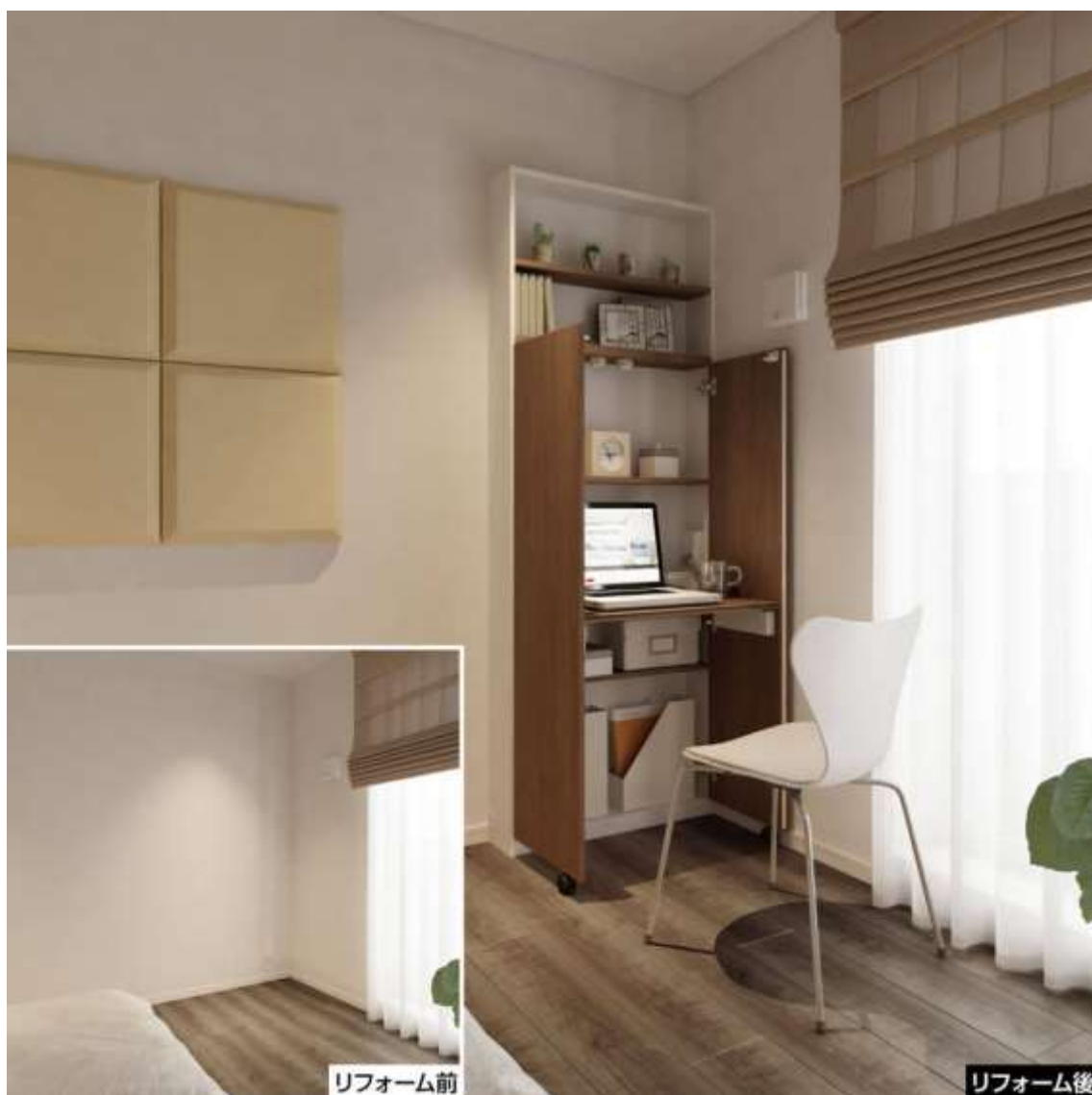


使わない時は扉を閉じて収納可能なので、在宅勤務用のデスクを置くスペースのないお部屋にもワークスペースを確保できます。扉を閉じた状態の厚さはわずか 169mm、シンプルな見た目で現在お住まいの部屋の雰囲気や壊すこともありません。扉を閉じることで気持ちのオン・オフの切り替えがしやすく、生活にメリハリを与えてくれます。

また、テレワークに便利な PC の電源などに使用できるコンセントユニットが標準装備されており、ケーブル類もすっきりと整理できます。コンセントユニットは、「電源 2 つ」もしくは「電源 1 つ、USB1 つ」の 2 種類から選択できます。

『スイッチプラス 740』の標準プランにオプションのスタンディング用デスクを追加すれば、立った状態でのお仕事も可能になります。通常のデスクとしても使用できるので、立ち続けて疲れたらすぐに椅子に座って作業を続けることもできます。

テレワークで心配される座りっぱなしの健康リスクを解消するにはピッタリのアイテムといえるでしょう。



テレワークプラン PLAN A-7

こちらは『スイッチプラス 740』を使って寝室の片隅をテレワーク用にリフォームしたプランです。このように、お部屋の中のちょっとしたスペースを利用して、手軽にワークスペースを増設できます。



テレワークプラン PLAN C-9

お子さまのいるご家庭なら、リビング・ダイニングに『スイッチプラス 740』を設置するプランもおすすめです。

パパ・ママの在宅勤務だけでなく、子どもたちの宿題・勉強スペースとしてもぴったりですね。小さなお子さまがいるご家庭なら、扉の中に書類や文房具、PC周辺機器、ケーブル類といった、子どもに触らせたくないものを隠しておけるのも嬉しいポイントです。

『スイッチプラス 740』は、下地に穴をあけずに施工できる「オンボード工法」も可能です。下地のないマンションの戸境壁にも、ビスを打たずに設置することができます。

オンボード工法については下記の記事もチェックしてみてください。

⇒ [「設置場所を選ばない”壁面収納”って知ってる？ 本や雑貨で壁をおしゃれに」](#)

壁面の空きスペースを有効活用できる『壁付けカウンター』も便利！



ご自宅にコンパクトなワークスペースを設置する方法として、『壁付けカウンター』を利用したリフォームもおすすりめです。

壁に棚柱を設置し、棚板をデスクとして利用するので、空間を効率的に使ったワークスペースが完成します。棚板の高さは自由に変えられるので、自分の身長に合わせてスタンディングデスクとしても利用できます。



シンプルかつ開放的なデザインで、これまでの生活空間に溶け込んだ自然な空間に仕上がるのも魅力です。寝室などの使用していない壁面に設置することで、いつでもすぐに作業に入れる、集中しやすいワークスペースを確保することができます。



テレワークプラン A-2

今回紹介した製品以外にも DAIKEN では、充実したおうち時間を過ごすための空間プランを紹介する『Stay Home Style』のページで、快適なテレワーク環境を整えるテレワークプランをいくつもお提案しています。

DAIKEN 製品とあなたのアイデアで、ご自宅を先進的なホームオフィスに変身させてみませんか？