



# リモートワークでカラダ疲れていませんか？

## 疲れしない座り方

OK

疲れしない

坐骨を立てて  
深く座ると  
腰まわりがラク



疲れしない

お尻をぴたっとつけて  
背中はおたれしない

NG

疲れる

浅く座ると坐骨が  
倒れやすく  
腰への  
負担増！



疲れる

もたれると、  
おしりがずるずると  
前に出て腰がつかくなる

## 疲れしないデスクワーク

疲れしない

目線の高さにモニターの  
中心を合わせると、  
首と背すじが伸びる



モニターの高さを  
上げるアイデア

モニター台



本で  
底上げ

疲れしない キーボードは  
できるだけ手前に置く。  
するとひじが肩の真上  
にきて、胸が開く

外付けアーム

