

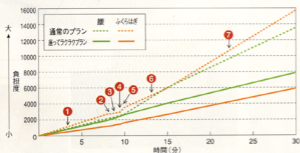
「座る」を採り入れたキッチンワークの検証

■ キッチン作業の一連の動作と姿勢



キッチン作業	通常のプラン	座ってラクラクプラン
① 下ごしらえ(皮むき)	立位	座位
② 鍋を取り出す	立位	立位
③ 鍋に食材を入れる	立位	立位
④ コンロ点火	立位	立位
⑤ 皿を取り出す	立位	立位
⑥ シンクから食器洗い乾燥機へ食器を移動	立位	座位
⑦ 調理道具洗い(大鍋)	立位	座位

■ 脊柱起立筋(腰)と腓腹筋(ふくらはぎ)の負担の比較

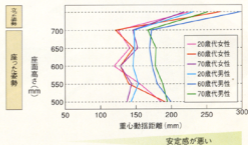


15分を超えたところから疲労感が大きな差が出ます。
「座る」を採り入れることにより、腰の疲労度は約3/5に、
ふくらはぎの疲労度は約1/3に軽減される結果が出ました。

(上記のデータは実験の一例であり、すべての人に同じ結果が出るとは限りません)

※負担度: 筋電図の値の積算値 ※被験者身長: 156.5cm/座面高さ570mm
(筋肉負担の積算の比較より) TOTO調べ

■ 姿勢の安定性(重心動揺)



立位と比較して、座位での作業の方が重心動揺が小さい(身体がふらつかず、安定している)。つまり長時間のキッチンワークにおいて、疲労の軽減につながるようになります。

(本: 明子、友延憲幸(インテリア研究所)著
『福岡県工業技術センター研究報告・VOL.2000』より)