

椅子に於ける脊柱筋活動及び疲労度(ストレス)比較

ジェフリー・R・クラム 理学療法学博士
臨床データ試験所：Clinical Resources 1992年

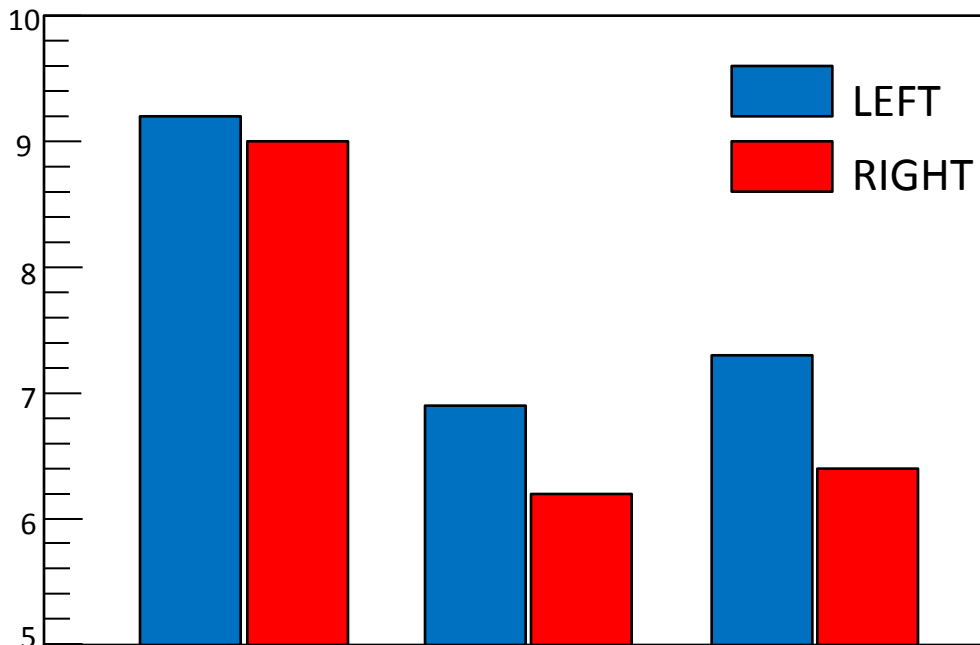
*バランスチェアと通常事務椅子とラクナールの座位における脊柱筋の両サイドに4か所（頸椎1, 胸椎6, 胸椎10, 腰椎3）の筋電活動及び疲労度の比較測定を行った。

*<http://www.malsyo.co.jp/balans.html>

筆記作業中の腰椎3 左右の平均筋電値

24人の被験者が上記其々3種類の椅子に10分間座り筆記作業を行った。
この筆記作業の前又は途中に立位の疲労度測定を行った。

IEMG ACTIVITY

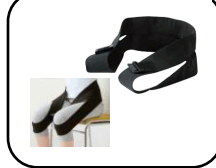


椅子の種類

バランスチェア



ラクナール



通常事務椅子



この計測の結果、筆記中に筋活動の違いは主に腰椎3 両サイドが顕著で他の部位での違いはあまりなかった。そして、バランスチェアが最も筋力活動が高く、通常事務椅子は疲労度が高い結果を示した。ラクナールは最高の効果で、他の2チェアに比べ疲労度（筋肉への負担）が低い結果となった。