



## ちょっとした明るさの工夫で作業場を快適に！

「野菜を出荷したら、傷果が混じっていて全量返品された」なんて、どっと疲れが出て、やる気もなくなってしまうよね。でも、作業場の明るさを工夫するだけで、そんな失敗が激減するかもしれない。

### ポイント

- 自然の光を取り入れよう
- 照明を活用しよう
- 「まぶしさ」や「映り込み(反射)」を防ごう



やってみよう！

### 1 明るくしよう

60歳の方が印刷された活字を読むのには、20歳の方の5倍の明るさが必要といわれています。

#### ① 太陽光を取り入れよう

- 窓をきれいにしましょう。
- 光の取り入れ口にある障害物を取り除きましょう。
- 作業台を窓の近くに移動させるなど、場所や向きを工夫しましょう。
- 壁や天井の色を（壁紙などで）明るい色にしましょう。

若い時はこれでよかったんだけど…。



#### ② 照明を利用しよう

- 明るさは十分ですか？  
※ ただし、影に注意。くっきりした影は疲れを助長させます。
- 照明の高さや位置を工夫する。
- 卓上照明を利用する。

### 2 「まぶしさ」「映り込み」をなくそう

- 太陽光や照明の光が直接視界に入らないように、カーテンやブラインドで調節したり、照明の位置を調整しましょう。
- 天井や壁、作業台の表面素材には、光沢があったり光る素材を使わないようにしましょう。  
※ 景色や光の映り込みは、疲れや不快感を引き起こします。高齢になるほど、映り込みに敏感になります。

### 3 明暗の差を小さくしよう

- 照明の位置や数、壁や天井の色などを工夫して、部屋全体を明るくしましょう。  
※ 明るさに差があると、明るいところから暗いところを見た時に、目が慣れるのに時間がかかります、事故が起こりやすくなります。

### 4 その他の工夫

- 蛍光灯のちらつきは、疲れの原因。新しい照明（LEDなど）に変えましょう。
- 作業台の色を工夫するだけでも、収穫物が見えやすく、目が疲れにくくなります。

