

# C—25 家事作業における至適領域の研究（第3報） 調理台の高さ

埼玉大	稲葉	ナミ
都立立川短大	桑田	百代
跡見学園短大	三東	純子
学習院短大	湯本	和子

1. 家事作業の至適領域に関する研究の一環として、第1、第2報は種々なる高さの調理台で作業した場合の酸素需要量及びエネルギー代謝率について報告したが、今回は、筋電図の立場から検討した。

2. 調理台の高さの変化に伴って変化する作業筋の活動様式を表面誘導において記録した。

電極は、径 10 mm の銀板を、作業に最も関係の多いと思われる筋の走行に平行して 4 cm 離してはり、調理台の高さを変えて作業をおこなった場合の筋電図から、筋の活動の最も少ない至適高を求めた。

3. 筋電図は調理台の高さの変化に伴って変化し、至適高は、前報のエネルギー代謝成績とほぼ一致する。一例をあげれば、5.2 kg を左右に 50 cm メトロノームに

合わせて移動する場合、上腕二頭筋では70 cm~120 cmにわたる17段階の筋電図からみて、身長の53~56%の段階で最小値を得た。