

—最新リフレッシュ事情調査—

リフレッシュしきれず？「とても満足」はわずか 1 割…満足度高↑のポイントは、専念×ひとり×吟味にあり！**高満足度層の約 8 割が、「1 年前よりリフレッシュに費やす時間が増えた」
パナソニック、生活にリフレッシュに専念する時間を取り入れる、「リフ活」を新提案**

パナソニック株式会社は、エアーマッサージャー「レッグリフレ」の新機種、「レッグリフレ EW-RA190」および、「レッグリフレ EW-RA180」の発売に伴い、30～40 代女性を対象として、リフレッシュに関する調査を実施しました。

また、パナソニックはこのたび、**溜まった疲れを解消し、本来のパフォーマンスを取り戻す新たな生活習慣として「リフ活」**を提案します。「リフ活」は、何かをしながら行う“ながらケア”では解消しにくい疲れのケアとして、お気に入りのアイテムとともに、一人ひとりがその人にあった心地よい時間を過ごすことで心と身体を解放し、本来の自分らしい輝きやパフォーマンスを取り戻すメンテナンスタイムを生活に取り入れることです。

**「リフレッシュに関する調査」サマリー**

- 30～40 代の女性の平均リフレッシュ時間は、1 週間あたり「1～2 時間未満」が最多。
- 身体のリフレッシュ、気持ちのリフレッシュともに、「とても満足」している人は 1 割台にとどまる。
- リフレッシュの満足度が高い人は、「専念する時間」、「ひとりで取り組む」、「方法の吟味」に違いがあることが明らかに。

[調査概要]

- ・調査対象：30～40 代女性 500 名（年代別に均等割付）
スクリーニング調査において、普段何らかのリフレッシュ方法を取り入れていると回答した方
- ・調査期間：2021 年 10 月 19 日（火）～10 月 20 日（水）
- ・調査方法：インターネット調査

※リリース内の調査データについて：小数点第 1 位以下を四捨五入しており、合計値が 100%にならない場合があります。

【調査データ】「とても」と「まあ」の間に大きな差!? 30～40 代女性のリフレッシュの実態

◆ 1 週間の平均リフレッシュ時間は「1～2 時間未満」が最多。自分で手軽に取り組める方法に支持。

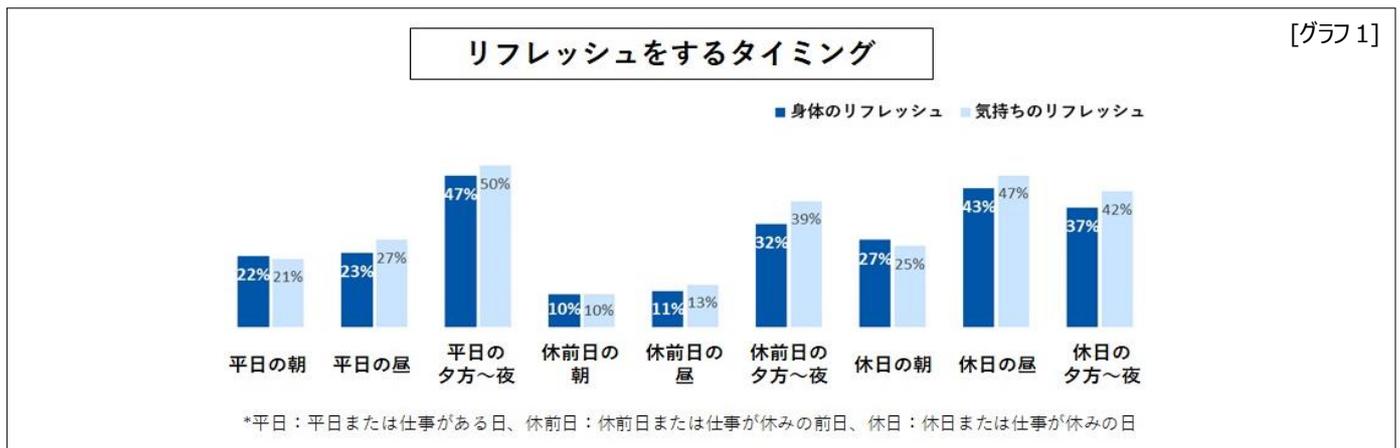
日々の疲れをいやしたり、気分転換をしたりするために、さまざまなリフレッシュ方法が取り入れられている昨今。特に最近では、自分でできるセルフケアの重要性にふたたび焦点があたり、より自分に適した方法が模索されていると言えます。今回の調査では、普段から、「身体のリフレッシュ」と「気持ちのリフレッシュ」を取り入れている 30～40 代の女性を対象に実施しました。

はじめに、普段取り入れているリフレッシュの方法としては、身体のリフレッシュ方法は「運動」(61%)、「入浴」(54%)、「散歩」(46%)、気持ちのリフレッシュ方法は、「好きなものを食べる」(67%)、「ひとりの時間をとる」(54%)、「エンタメを楽しむ(映画鑑賞や読書など)」(52%) など、自分で手軽にできるものが上位に並びました。[イラスト 1] 身体のリフレッシュには体を動かしたり汗をかいたりするようなものが、気持ちのリフレッシュには食やエンターテインメントなどのインプットで充足感を得るものに支持が集まりました。その中でも、「運動」、「入浴」は身体と気持ちのリフレッシュの双方で多くの人に実践されており、ほかに、「マッサージ」も身体・気持ち双方のリフレッシュ方法として約 3 割の人が実践するなど、身体のメンテナンスやケアは、気持ちのリフレッシュのためにも取り入れられているようです。



こうしたリフレッシュ方法を取り入れる頻度としては、身体のリフレッシュ、気持ちのリフレッシュともに「週 2～3 回程度」(ともに 35%)が多い一方で、「週 6～7 回」(身体：20%、気持ち：21%)と、頻繁にリフレッシュをしている人も見られました。

また、リフレッシュのためにかけている 1 週間あたりの平均時間は、「1 時間～2 時間未満」(身体：32%、気持ち：30%) が最多で、次点は「30 分～1 時間未満」(身体：30%、気持ち：25%)でした。取り入れているタイミングも、いずれのリフレッシュも傾向が類似しており、「平日(または仕事がある日)の夜の時間帯」と、「休日(または仕事が休みの日)の昼」の時間帯が多い結果となりました。[グラフ 1]



◆ 日々取り入れていても… リフレッシュ方法に「とても満足」は約 1 割。「ひとり時間」のなさが原因に？

続いて、こうしたリフレッシュに満足しているかどうかを聞いたところ、身体のリフレッシュは「とても満足している」と答えた人が 12%、「まあ満足している」人が 71%、気持ちのリフレッシュは「とても満足している」人が 12%、「まあ満足している」人が 67%と、**満足度に大きな開き**が見られる結果に。[イラスト 2] **さまざまなリフレッシュ方法を日常的に取り入れていても、「とても満足」している人は 1 割程度と少ない**ことが明らかになりました。



理由としては以下のように、**ひとりで集中できる時間が思うようにとれていないからという声や、現状のリフレッシュ方法では充足感が足りず、バランスが悪いという声**が多数集まりました。

- ・「仕事、家事、育児で終わってしまって、自分の時間がない。少しでも 1 人の時間が取ればもう少しリフレッシュできる」(41 歳)
- ・「気持ちのリフレッシュは自分の時間を少しでも取る事だが、結局は家族のことが気になってリフレッシュし切れていない」(39 歳)
- ・「以前より制限されているように感じる部分もあるので、いつも通りのリフレッシュ方法では物足りない」(32 歳)
- ・「仕事、家事に忙しく時間がない中リフレッシュしようとしているため、気持ちはリフレッシュできるが疲労感が抜けない」(37 歳)

その一方で、身体・気持ちのリフレッシュに「とても満足している」人は、「自分に集中する時間を作り、そのときだけは一切他のことを考えない。この時間があると、気持ちに余裕がうまれる」(35 歳)、「自分だけの時間を作るだけである程度リフレッシュはできるので、毎日、短時間でも作るようにしている」(34 歳)と、**集中できるリフレッシュ時間を確保**している様子が見受けられました。

◆ 満足度に 15pt 以上の差！ 「とても満足」と「まあ満足」の違いは、専念する時間×ひとり×方法の吟味

この結果をふまえ、リフレッシュに「とても満足している」人と、「まあ満足している人」の違いについてさらに比較を行いました。

まず、それぞれの満足度のレベルをより詳しく確認するために、完全に満足した状態を 100%として、普段のリフレッシュ方法の満足度を質問。すると、**身体のリフレッシュ方法、気持ちのリフレッシュ方法ともに、「とても満足している」人の満足度は平均約 8 割程度、「まあ満足している」人は平均約 6 割程度と、双方大きな差**がつかまりました（身体のリフレッシュ とても満足 平均 82%、まあ満足 平均 64% : 18pt 差・気持ちのリフレッシュ とても満足 平均 82%、まあ満足 平均 67% : 15pt 差）。

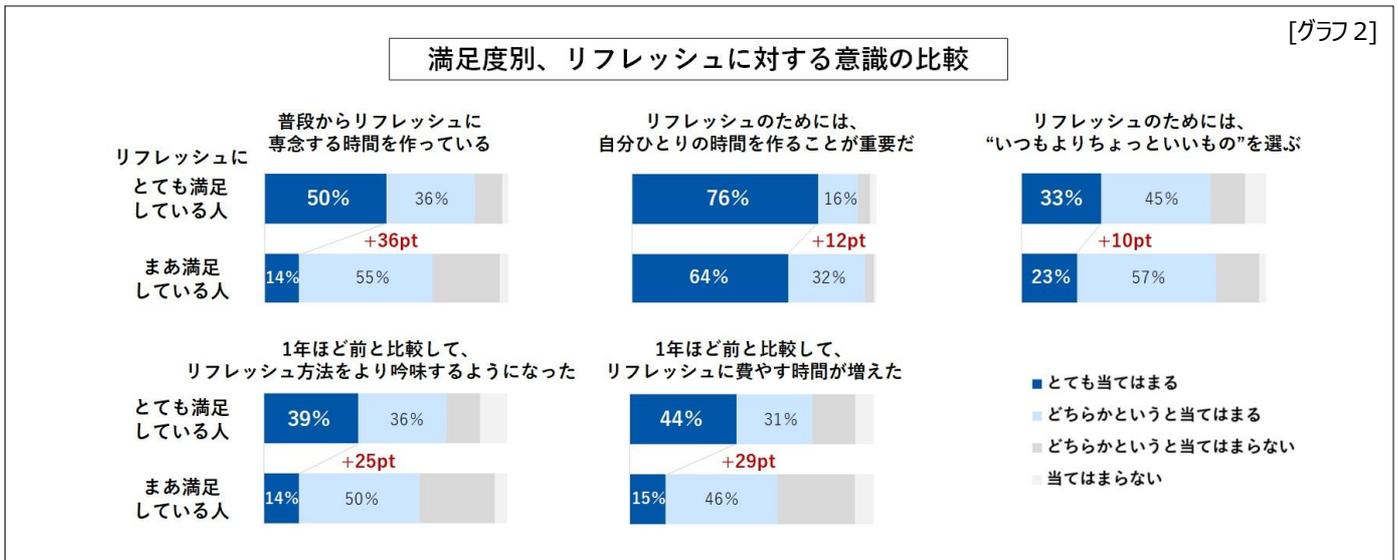
さらに詳しく調べると、身体のリフレッシュ、気持ちのリフレッシュでの違いや、取り入れているリフレッシュ方法、タイミングに大きな違いは見られなかった一方で、リフレッシュに対する取り組み方や考え方には違いが見られました。

リフレッシュに対する意識をいくつかの項目で調べたところ、まず、身体・気持ちいずれかのリフレッシュに「とても満足している」人は、**「普段からリフレッシュに専念する時間を作っている」に「とても当てはまる」と回答した人が 36 ポイント多い**ことが判明。さらに、「リフレッシュのためには、自分ひとりの時間を作ることが重要だ」や「リフレッシュのためには、“いつもよりちょっといいもの”を選ぶ」の「とても当て

はまる」率も高いことがわかりました。

加えて、「とても満足している」人は、「1 年ほど前と比較して、リフレッシュ方法をより吟味するようになった（効果の確かさや自分との相性など）」、「1 年ほど前と比較して、リフレッシュに費やす時間が増えた」と感じている人も多く、方法や取り組み方をアップデートしている様子が感じられます。[グラフ 2]

※「とても満足している」回答者と「まあ満足している」回答者の比較は、ウェイトバック集計を行った数値



これらを総合すると、自分のリフレッシュ方法に「とても満足している」人は、「まあ満足している」人に比べて、「リフレッシュに専念する時間を確保していること」、「ひとりで取り組んでいること」、「方法を吟味していること」に大きな違いが見られます。[イラスト 3]



ちなみに、「1 年ほど前と比較して、疲れの度合いが深まったように感じることはありますか？」と聞いたところ、全体で約 7 割の人が「ある（深まった）」と回答（68%）。リフレッシュ方法の満足度が相対的に低い「まあ満足している」人は、「とても満足している」人に比べて、疲れが深まったと回答した人が 14pt 多い結果となりました（とても満足している人：ある 54%、まあ満足している人：ある 68%）。全体的に疲れの度合いが増している中で、「とても満足している」人は、効率的なリフレッシュによる疲労回復ができていく可能性が感じられます。

ただし、全体で約 9 割とほとんどの女性が「本当は、リフレッシュに専念する時間を（もっと）作りたい」（86%）と感じていることもわかり、今後、リフレッシュに専念する時間を積極的に作りだすことで、リフレッシュの満足度がさらに上がることも期待できそうです。

おうちマッサージもここまで来た！「レッグリフレ」最新機種の「リフ活」で脚の疲れをリセット

わたしをととのえるご褒美時間、

「リフ活」を
はじめよう



パナソニックでは、このたび、11月にエアーマッサージャー「レッグリフレ」の新機種、「レッグリフレ EW-RA190」および、「レッグリフレ EW-RA180」の発売を開始いたします。

また、それに伴い、**溜まった疲れを解消し、本来のパフォーマンスを取り戻す新たな生活習慣として、「リフ活」を提案します。**調査結果でも見られたように、身体も心も満足するリフレッシュのためには、自分と相性の良いリフレッシュ方法で、リフレッシュに専念する時間をとることが効果的なリフレッシュにつながる事がわかりました。パナソニックでは、「レッグリフレ」シリーズをはじめとしたマッサージャーで、自宅にいながらにして、別格のマッサージを体験いただけます。



EW-RA190



EW-RA180

新発売の「レッグリフレ EW-RA190」は足先から太ももまでのロングタイプで、**なかなか取れない大人の脚の疲れも、プロの手技に学んだ力強くも丁寧なマッサージですっきり軽やか。**ショートタイプの「レッグリフレ EW-RA180」は、足先からふくらはぎまでをもみほぐします。

どちらもセルフケアのイメージを変えるプロのモミ心地を追求した選べるマッサージコースを搭載し、装着したらあとはゆっくり寛ぐだけ。「レッグリフレ」で、溜まった脚の疲れをすっきりさせる「リフ活」タイムをぜひお楽しみください。

商品詳細はこちら

: https://panasonic.jp/massage_parts/products.html

「リフ活」詳細はこちら

: https://panasonic.jp/massage_parts/refkatu.html

【商品概要 EW-RA190】



- 品名 : エアーマッサージャー
- 愛称 : レッグリフレ
- 品番 : EW-RA190
- 発売日 : 2021年11月上旬予定
- 色 : H (ダークグレー)、P (ピンク)
- 価格 : オープン価格 ※オープン価格商品の価格は販売店にお問い合わせください。
- 医療機器認証番号 : 303AKBZX00030000
- 寸法 : 幅約 82×奥行約 35×高さ約 81.5cm

【商品概要 EW-RA180】

- 品名 : エアーマッサージャー
- 愛称 : レッグリフレ
- 品番 : EW-RA180
- 発売日 : 2021年11月上旬予定
- 色 : H (ダークグレー) 、P (ピンク)
- 価格 : オープン価格 ※オープン価格商品の価格は販売店にお問い合わせください。
- 医療機器認証番号 : 303AKBZX00031000
- 寸法 : 約 56×奥行約 35×高さ約 38cm