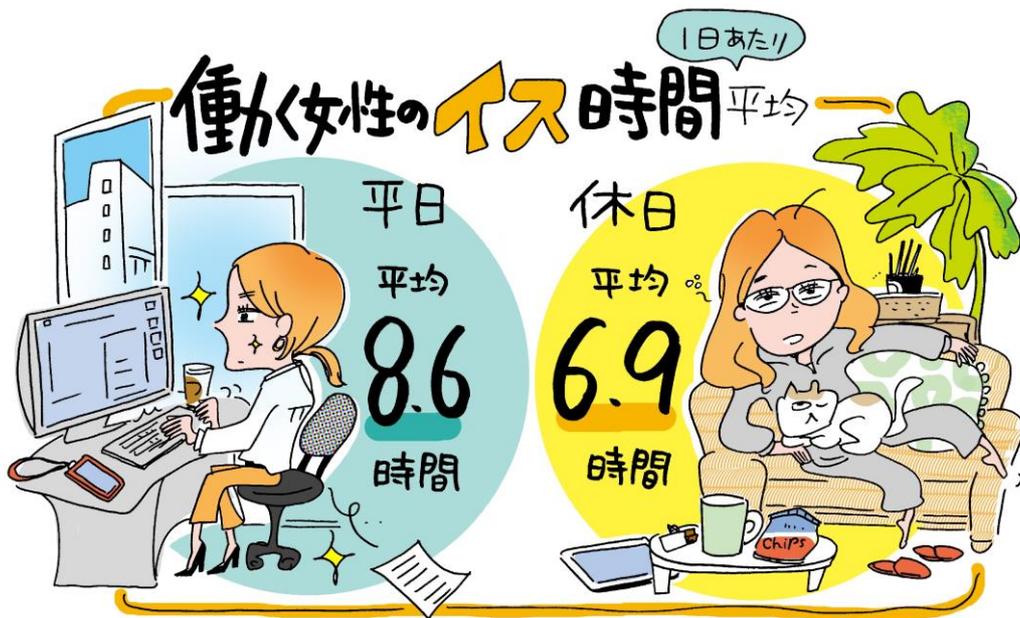


年 122 日も座ったまま!? 睡眠時間レベルの「イス時間」 働く女性の「イス時間」1日平均 8.6 時間の結果

下半身の疲労感…ケア不足パーツに、腰、ふくらはぎ、脚全体、太ももなど
 専門家が見る「イス時間」問題、解決法とポイントとは？
 自宅でいつでも、エアーマッサージャー「レッグリフレ」の別格太ももケア

脚専用のエアーマッサージャー「レッグリフレ」を発売するパナソニック株式会社は、このたび、「働く女性のイス時間と悩み」をテーマとした調査レポートを発表いたします。



今回のレポートでは、脚全体をケアするエアーマッサージャー「レッグリフレ」の特性から、下半身に影響を与える生活習慣に着目しました。その中でも、デスクワークをしている方の「座っている時間の長さ」をテーマに設定し、実際に座っている時間の長さや、それによる影響について探るために、20～50代の女性を対象とした調査を実施しました。また、座っている時間の長さもたらす影響やその対策などについて、「座位時間」についての研究を行う、早稲田大学スポーツ科学学術院 岡浩一朗氏に取材を行いました。

「働く女性のイス時間と悩み」調査レポート サマリー

- 過去 1～2 年で「イス時間」増の実感アリ。デスクワークをする女性の「イス時間」は平均 9 時間近くに。
- “座りすぎ”で約 8 割が「下半身に疲労感」。ケア不足と感じるパーツは腰、ふくらはぎ、脚全体、太ももなど。
- 専門家によると、対策のポイントはこまめに動くこと。ケアは「太もも」と「ひざ裏」に注目。筋肉への刺激がポイント。

[調査概要]

- 調査対象：20～50代女性 500名（年代別に均等割付）
 ※有職者（デスクワーク）
 ※スクリーニング調査において、平日あるいは休日に、1日あたり5時間以上座っていると答えた方
- 調査期間：2022年3月18日（金）～3月22日（火）
- 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%にならない場合もあります。

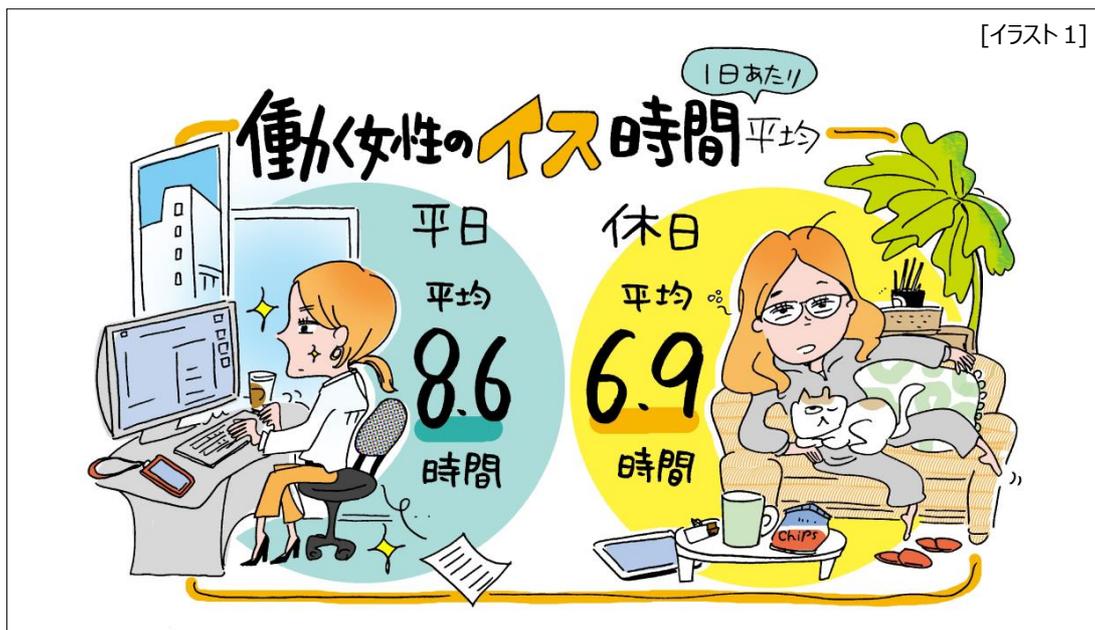
【調査データ】「働く女性のイス時間と悩み」に関する調査結果

はじめに、今回の調査にあたり、イスやソファなどに座っている状態の時間＝「イス時間」について、20～50代の女性に対して予備調査を行いました（n=2,196）。その結果、**73%もの女性が「自分は、座っている時間が長いと思う」と回答**。また、約6割が「過去1～2年で座っている時間が増えたと思う」（58%）と感じていました。

今回はこのうち、普段の「イス時間」が1日当たり平均5時間以上と答えた、20～50代のデスクワークに従事している女性500名を対象に調査を行いました。

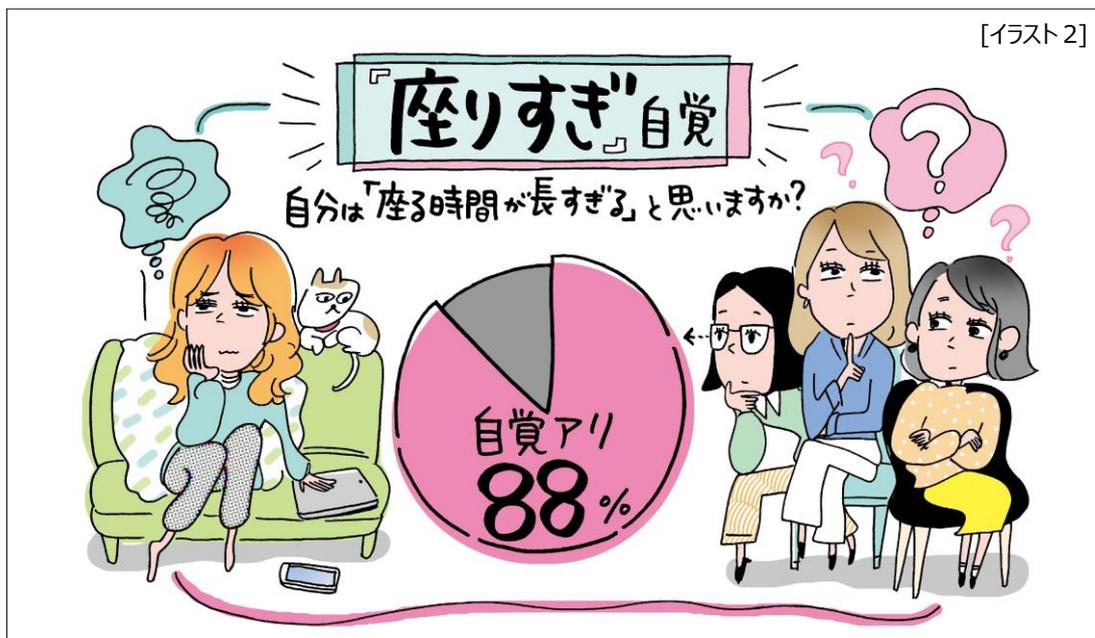
◆ 9割が「座りすぎ」を自覚。デスクワーク女性の平均「イス時間」は1日約9時間… 年間で約122日にも

まず、普段の「イス時間」を調べると、**平日（仕事がある日）の平均は1日あたり8.6時間と9時間近い結果**となりました。[イラスト1] 休日（仕事がない日）も平均6.9時間の結果で、年間になると、約122日間もの時間を座っている状態で過ごしている計算になります*1。



厚生労働省の調査によると、日本人の睡眠時間で最も割合が多いのは「6時間以上7時間未満」であり、女性は「5時間以上7時間未満」の人が約7割に上ります*2。これと比較すると、**働く女性は、睡眠時間と同等あるいはそれ以上の時間、座って過ごしているとも考えられます。**

そこで、「イス時間」の長さを自分で「長すぎる」と思うかどうかを質問すると、**88%と約9割が自覚があると回答**。[イラスト2]



座っている時間が長い理由を聞くと、「仕事」（93%）が圧倒的に多かった一方で、「休憩・余暇」（46%）や「趣味」（32%）も理由に挙げる人も一定数見られました。

「イス時間」が長い具体的な理由としても、「デスクワークの時間が多く、帰宅後の余暇時間も座っているから」（20歳）、「運動しないし通勤時間が短いから歩かないし、仕事もデスクワークだし、自宅では動画ばかり観ている」（43歳）などのコメントが多数集まり、**仕事とプライベート双方での積み重ねで「イス時間」が長くなっている**ことが読み取れます。

同時に、「在宅勤務が増え、通勤頻度が減り、通勤で動いていた時間も座っている時間になっているから」（52歳）や、「この2年間で外出機会が減り家に居る時間が長くなったから」（49歳）といった、**直近のライフスタイルや働き方の変化**を理由に挙げる人も目立ちました。

*1：1年間（365日）のうち、平日を245日、休日を120日として算出

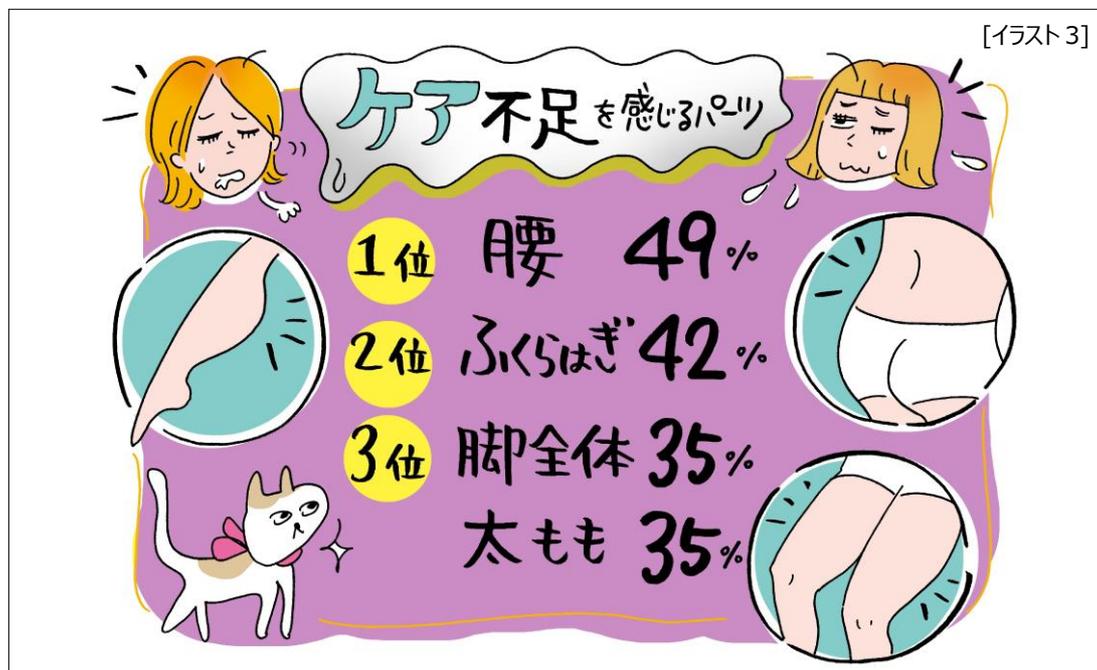
*2：厚生労働省 令和元年国民健康・栄養調査より

◆ “座りすぎ”で8割が「下半身の疲労」を実感。大半が「十分に疲労パーツをケアできていない」実態が判明

続いて、「イス時間」が長いことによる影響を調べました。

イス時間が長い影響で「下半身の疲労」を感じる人が80%に上り、そのうち約4人に1人が「週に6～7回程度」（27%）と、ほぼ毎日感じると答えています。また、**疲労を感じる下半身のパーツとしては、「腰」（71%）、「おしり」（43%）、「ふくらはぎ」（27%）、「脚全体（腰から下）」（21%）、「太もも」（18%）**などが上位に並びました。こうした疲労感などへのケアとしては、「ストレッチ」（51%）、「入浴」（42%）、「睡眠」（37%）、「運動」（25%）、「マッサージ（自分で行うもの）」（25%）などが取り入れられているようです。

ただし、これらの下半身のパーツに対して、「**ケアが十分にできている**」と思っている人は少数派で、**約7割が「十分にケアできていないパーツはない」（69%）**と回答。ケアをしているものの不十分だと感じる、ケア不足を感じるパーツがあると答えた人に聞いたところ、「**腰（49%）や「ふくらはぎ」（42%）に加え、「脚全体」、「太もも」（同率・35%）**と、疲労を感じるパーツと類似した傾向が見られました。[イラスト3]



ちなみに、「『イス時間』が長いことで、仕事にネガティブな影響を感じますか?」という質問に対しては、**7割が「感じる」（71%）と回答**しています。

具体的な影響としては、「疲れやすくなる」（48%）、「ストレスがたまる」（45%）、「頻繁に休憩をとりたくなる」（37%）などが挙がりました。ほかに、「集中できない・集中が途切れやすくなる」（33%）や「やる気が出ない」（23%）、「元気が出ない」（18%）など、気持ちへの影響も一定数あることが読み取れます。

今回の調査では、**働く女性の「イス時間」の長さが体と気持ちの両方に影響を及ぼしている**ことと共に、座りすぎによる体の疲労感に対するケアが不十分だと感じていることが分かり、疲労感が解消できていない人が多いことが読み取れる結果となりました。

【専門家取材】「イス時間」の長さの影響とは？ ケアのポイントは「筋肉のつながり」への意識

次に、座位時間についての研究を行う、早稲田大学スポーツ科学学術院 岡浩一郎氏に取材を行いました。

Q. 現代の働く男女の「イス時間」（座っている時間）が長くなっている要因や、その影響について教えてください。

現代人の座位時間は年々長くなっていて、特にデスクワークをする人が多い日本では大きな課題と言えます。近年、**日本人就労者の1日あたりの座位時間は平均で約9時間だ**という研究も。要因としては、デスクワーク人口の増加や残業を含む就労時間の長時間化などが挙げられます。さらに近年、在宅勤務の増加等の社会的変化、生活様式の変化等により**座位時間はますます増えており、今後も増えていく**と予想されます。

座っている時間が長いことによる影響としては、特に脚まわりをはじめとする体の疲労感に加え、身体的な影響から派生して、集中力の低下による生産性の低下など、多岐にわたります。長時間座っていることによる影響は、もはや現代人は避けて通れない道とも言えます。

Q. 「イス時間」が長いことによる影響について、どのような対策をするのが効果的ですか？

対策のポイントは、**座っている状態を中断する時間の長さや解消のための動きの強度よりも、頻度の多さ**です。できれば30分に一度を目安にこまめに立ち上がったり、3分程度で良いので、歩いたり、その場で軽めのスクワットやかかと上げをするなど、ちょっとした動きを加えることが重要です。

対策で意識したいのは、座っている間に凝り固まっている下半身の筋肉を少しでも使うことです。デスクワークを普段している人は、その間、生活の中で、歩いたり立ち上がったといった基礎動作による運動がストップしている状態です。こういった人は日常的に足の疲労感などの影響を感じている人が多いと思いますが、少し動いたり、マッサージをしたりすることでこれが引き起こされづらくなり、結果として仕事や仕事後の体の疲労感が少なくなる可能性もあります。

Q. 「イス時間」が長いことで感じる疲労などのケアについて、意識すべきポイントや自宅でできる方法を教えてください。

座っていることは毎日のことなので、**毎日の習慣的なケア**が何より重要です。ポイントは、座っている合間の対策と同じく、**体の筋肉やそのつながりを意識してケア**をすることです。

例えば脚全体の疲れを感じたときには、足先、ふくらはぎだけではなく、**ひざ裏や太ももに注目してケア**をすると良いでしょう。特に**太ももは、全身の中でも最も大きな筋肉がある重要なパーツ**です。それにもかかわらず、ケアのしづらさのためか、方法があまり知られていないためか、なかなか美容以外のケアをする人が少ないパーツでもあります。運動やマッサージ等で刺激を与えることで、**座っている間に凝り固まっていた筋肉をほぐし、下半身全体の血行を促進することが大切**です。

専門家プロフィール | 岡 浩一郎 (おか・こういちろう)

早稲田大学スポーツ科学学術院 教授

健康行動科学、行動疫学を専門とし、子どもから高齢者までを対象にした生活習慣改善支援、特に身体活動・運動の習慣化、および、座りすぎ是正対策に関連したまちづくり、ひとづくり、ものづくり研究を行う。日本における座位行動研究の第一人者であり、企業や行政との連携プロジェクトも多数。著書に『「座りすぎ」が寿命を縮める』（大修館書店）、『長生きしたければ座りすぎをやめなさい』（ダイヤモンド社) など。

【商品紹介】 エアーマッサージャー「レッグリフレ」で、疲れを感じたらすぐ、おうちで手軽に脚全体ケア



パナソニックのエアーマッサージャー「レッグリフレ」は、プロの手によるマッサージを追求した脚専用のマッサージ機です。足先から太ももまでを包み込むロングタイプで脚全体を一度にマッサージすることができ、疲れに合わせたコース選択や3段階からお好みの強さが選択可能です。

ちなみに今回の調査において、「“あしのマッサージ”と聞いて、最もイメージするパーツはどこですか？」と質問したところ、「ふくらはぎ」(39%)、「足裏」(25%)、「脚全体」(14%)が挙がりました。専門家取材でケアのポイントとして挙げられたひざ裏や太ももに関しては、「膝まわり」(1%)、「太もも」(5%)といずれも想起率が非常に低い結果となりました。

「レッグリフレ」は、“座りすぎ”ケアのポイントである太ももやひざ裏まで、エアの力でしっかりほぐしながら、脚全体をケア。なかなか取れない大人の脚の疲れに、すっきり軽やかなモミ心地をお届けします。



また、エアーマッサージャー リフレシリーズの「骨盤おしりリフレ」は、骨盤おしり周りの筋肉や、太ももまでをほぐし、引き締めマッサージを実現します。進化したエアバッグと、フィット感にこだわった形状で重だるい下半身をスッキリ。座りすぎにより疲労を感じるパーツとして多くの人が挙げた「おしり」を中心にケアします。さまざまなシーンでのマッサージが可能なコードレスタイプで、ブラックとピンクの選べる2色展開です。

「レッグリフレ」商品詳細：https://panasonic.jp/massage_parts/products/ew-ra190.html

「骨盤おしりリフレ」商品詳細：https://panasonic.jp/massage_parts/products/ew-ra79.html

【商品概要 レッグリフレ 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
- 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 コードレス 骨盤おしりリフレ EW-RA79】



- 品名 : エアーマッサージャー
- 愛称 : コードレス 骨盤おしりリフレ
- 品番 : EW-RA79
- 色 : K (ブラック) 、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 : 301AKBZX00007000
- 寸法 : 約 130 (上ベルト) 、約 126 (下ベルト) ×奥行約 5.5×高さ約 42cm

■このリリースに関するお問い合わせや取材、資料をご希望の方は下記までご連絡ください■

トレンダーズ株式会社 担当：福田・山口
 TEL : 03-5774-8871 / MAIL : press@trenders.co.jp