

コロナ禍でのおうち時間における“心身の健康”に関する調査 外出自粛・在宅勤務など在宅時間増加で感じる、からだの不調・変化 1位「ストレスが増えた」、2位「肩こり」、3位「体重が増えた」

コロナ第三波、巣ごもり生活で心身の不調にならないために！
IPF 代表/YMC メディカルトレーナーズスクール 解剖学監修の清水忍 氏による
日常生活の動きから身体を変えるヒントを学ぶ！

健康の総合スクール「YMC メディカルトレーナーズスクール」を運営する株式会社ビジョナリー・ライズ（本社：東京都新宿区、代表取締役社長：小牧めぐみ）は、2020年11月5日（木）～11月6日（金）に20歳～49歳の一都三県に在住の男女600名を対象に「コロナ禍でのおうち時間における“心身の健康”に関する調査」をWEBアンケート方式で実施いたしました。

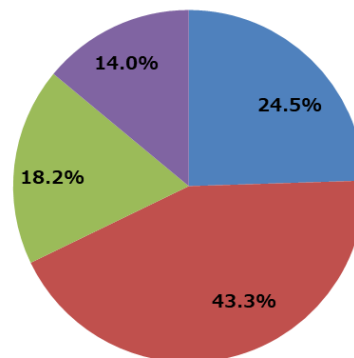
【調査概要】

1. 調査の方法：WEBアンケート方式で実施
2. 調査対象：20歳～49歳の一都三県（東京都・千葉県・神奈川県・埼玉県）に在住の有職者
男女600名
3. 有効回答数：男性300名、女性300名（各性年代100名の均等割付）
4. 調査実施日：2020年11月5日（木）～11月6日（金）

【コロナ禍でのおうち時間における“心身の健康”に関する調査】トピックス

- ◆ 新型コロナウイルスの影響で在宅時間が増えたことによって3割以上が「ストレス」、「肩こり」を感じている
- ◆ 在宅時間の増加により、どこかの部分で「太った」と回答した方が約6割、特に女性は男性に比べて「太った」と感じている割合が高いことが明らかに
- ◆ 新型コロナウイルス感染拡大を機に新たに始めた運動、頻度が減ったまたはやめてしまった方が約4割
- ◆ 日常の動作で運動強度を上げる方法があればやってみたいと回答した人、約7割

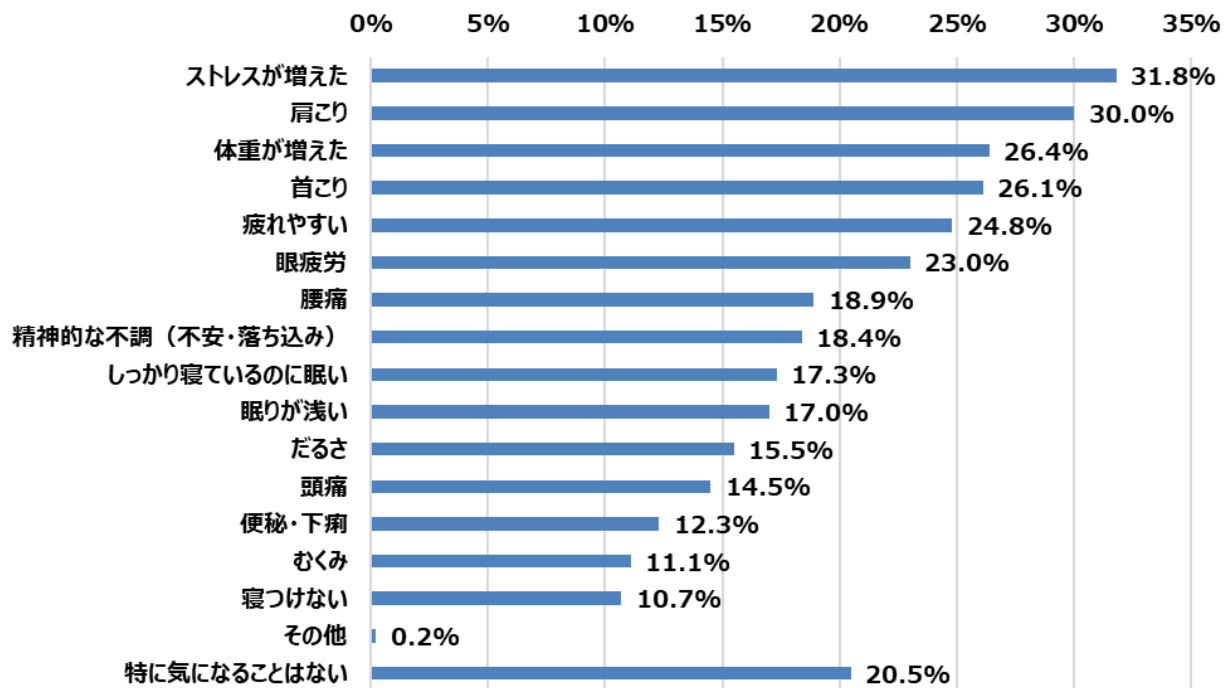
【日常の動作で運動強度を上げる方法があればやってみたいと回答した人、約7割】



■ そう思う ■ ややそう思う ■ あまりそう思わない ■ そう思わない

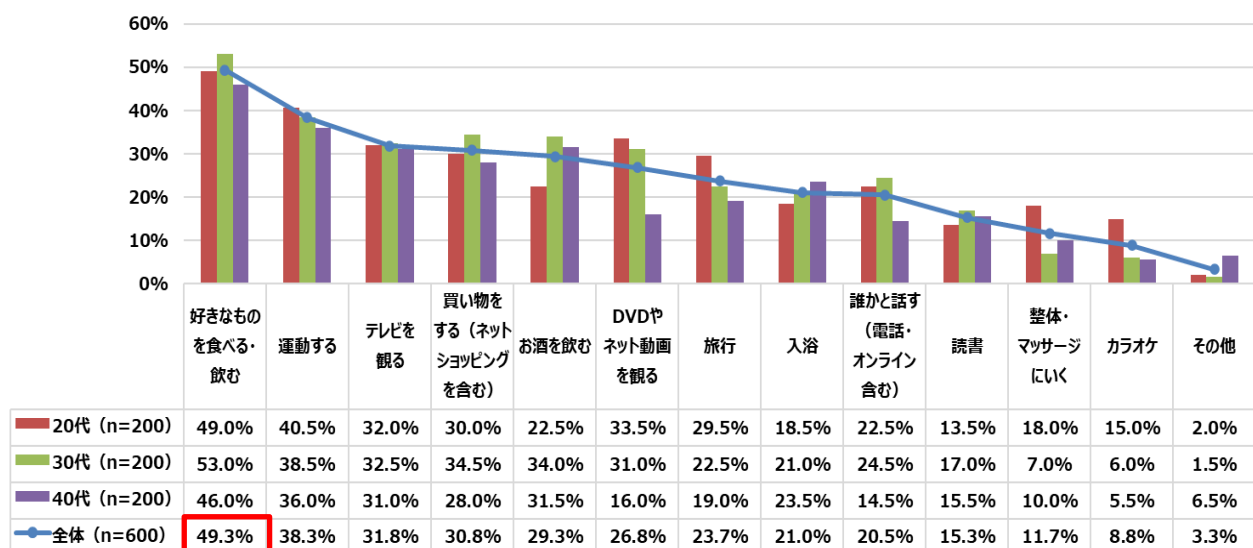
＜本リリースに関するお問い合わせ先＞
YMC メディカルトレーナーズスクール 広報 担当：山本
TEL：03-5909-2771 FAX：03-5909-2776
e-mail：m.yamamoto@ymc-rise.co.jp

Q1. あなたが新型コロナウイルス感染拡大に伴い、外出自粛や在宅勤務などで在宅時間が増えたことによって感じる、からだの不調・変化をお答えください。【複数回答】(n=440)



新型コロナウイルス感染拡大に伴い、外出自粛や在宅勤務などで在宅時間が増えたことによって感じる、からだの不調・変化について、「在宅時間は増えていない」と回答した方(160名)を除いてお聞きしたところ、1位「ストレスが増えた」31.8%、2位「肩こり」30%、3位「体重が増えた」26.4%という結果に。新型コロナウイルス感染症の第三波に直面する中、外出自粛でうち時間が長くなり、からだの不調にならないよう、ストレス解消法やからだのメンテナンスが重要になってくるかもしれません。

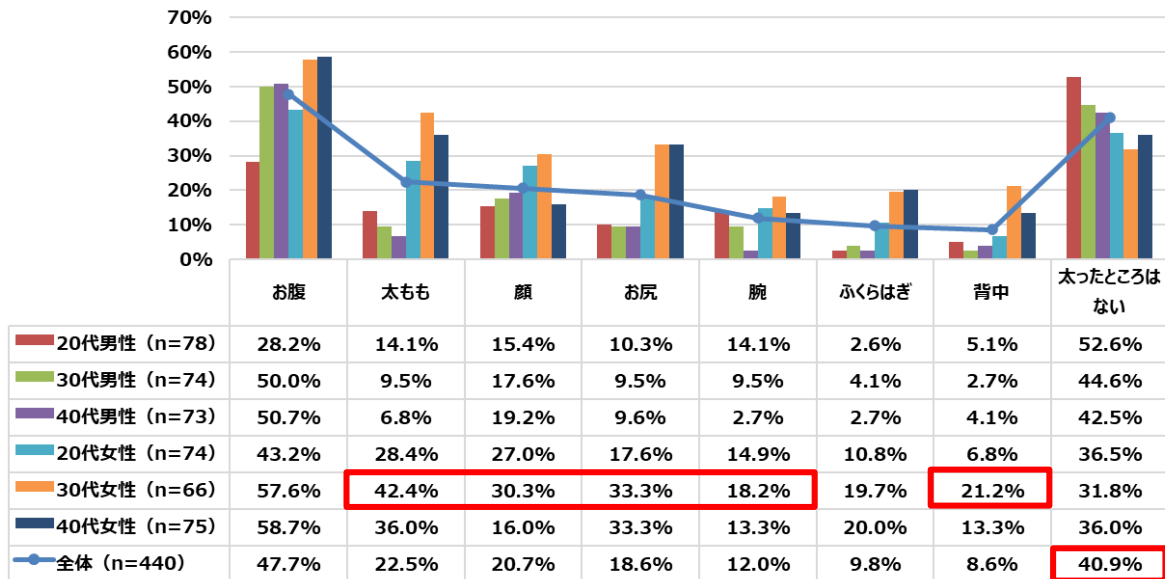
Q2. あなたのストレス発散方法をお答えください。【複数回答】(n=600)



Q1で回答割合が最も多かった「ストレスが増えた」に関連して、ストレス発散方法についてお聞きしたところ、全体の1位は「好きなものを食べる・飲む」が49.3%となりました。次いで2位「運動する」が38.3%となり、からだのケアをすることで、ストレス軽減に繋げる方が多いのかもしれません。

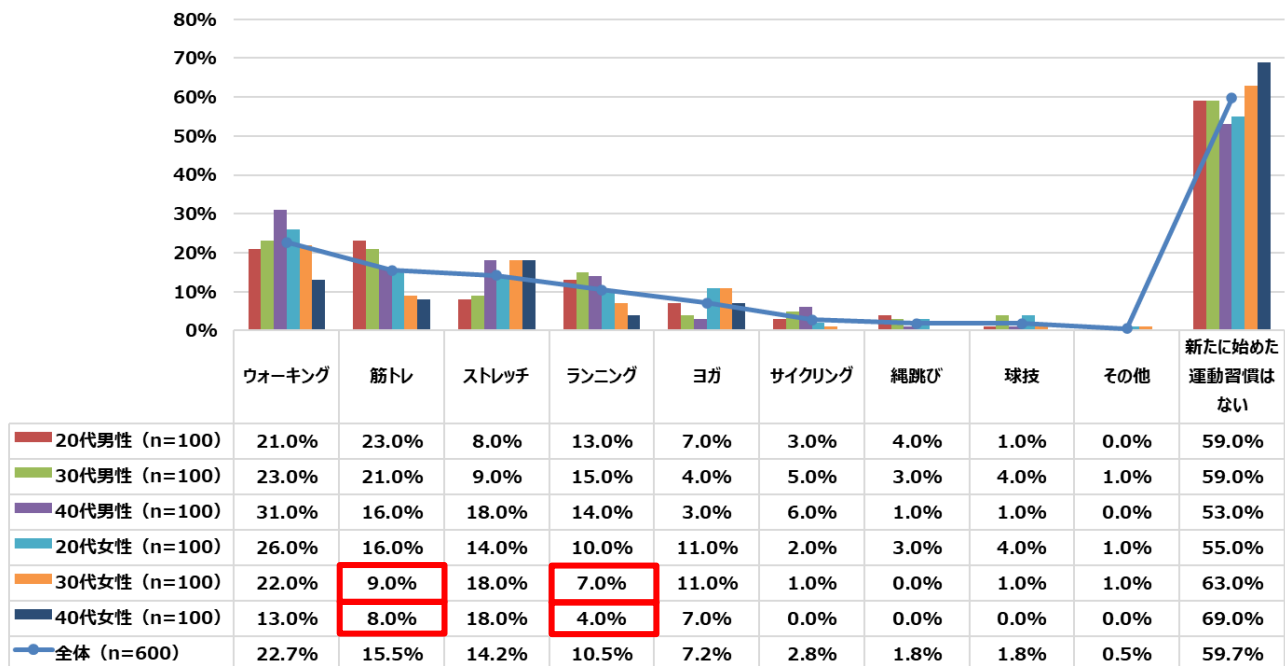
<本リリースに関するお問い合わせ先>
 YMCメディカルトレーナーズスクール 広報 担当：山本
 TEL：03-5909-2771 FAX：03-5909-2776
 e-mail：m.yamamoto@ymc-rise.co.jp

Q3. あなたは在宅時間が増えたことにより太ったところがありますか。【複数回答】(n=440)



在宅時間が増えたことにより太ったところがあるか、「在宅時間は増えていない」と回答した方を除いてお聞きしたところ、全体では「太ったところはない」と回答した方が 40.9%となりました。この結果から、約 6 割の方がどこかの部位で「太った」と回答したことがわかります。性年代別で見ると、30 代女性は「お腹」と「ふくらはぎ」を除いた部位で「太った」と回答した割合が最多となりました。また性別で見ると「太ったところはない」と回答した方の割合が、男性は 46.7%であったのに対し、女性は 34.9%と、女性の方が「太った」と感じている割合が多いことがわかりました。これらのことから、女性はからだの変化により敏感であることがうかがえます。

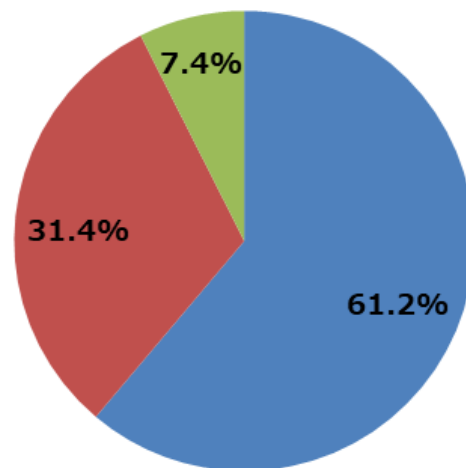
Q4. あなたは新型コロナウイルス感染拡大を機に新たに始めた運動習慣がありますか。【複数回答】(n=600)



新型コロナウイルス感染拡大を機に新たに始めた運動習慣についてお聞きしたところ、全体では、1 位「ウォーキング」22.7%、2 位「筋トレ」15.5%、3 位「ストレッチ」14.2%という順に。性年代別で見ると 20 代男性はすべての項目の中で「筋トレ」が 23%で最多、30 代男性も 21%で「ウォーキング」23%に次いで多く、若い年代の男性は新型コロナウイルスを機に「筋トレ」を始めた方が多いことがわかりました。一方、「筋トレ」の回答割合は 30 代女性は 9%、40 代女性は 8%と他の項目と比べて低く、また「ランニング」の回答割合も、30 代女性は 7%、40 代女性は 4%と、回答割合が低いことがわかります。この結果から、30 代女性・40 代女性は「筋トレ」や「ランニング」のような強度の高い運動は取り組みにくいと感じている可能性が考えられます。

<本リリースに関するお問い合わせ先>
 YMC メディカルトレーナーズスクール 広報 担当：山本
 TEL：03-5909-2771 FAX：03-5909-2776
 e-mail：m.yamamoto@ymc-rise.co.jp

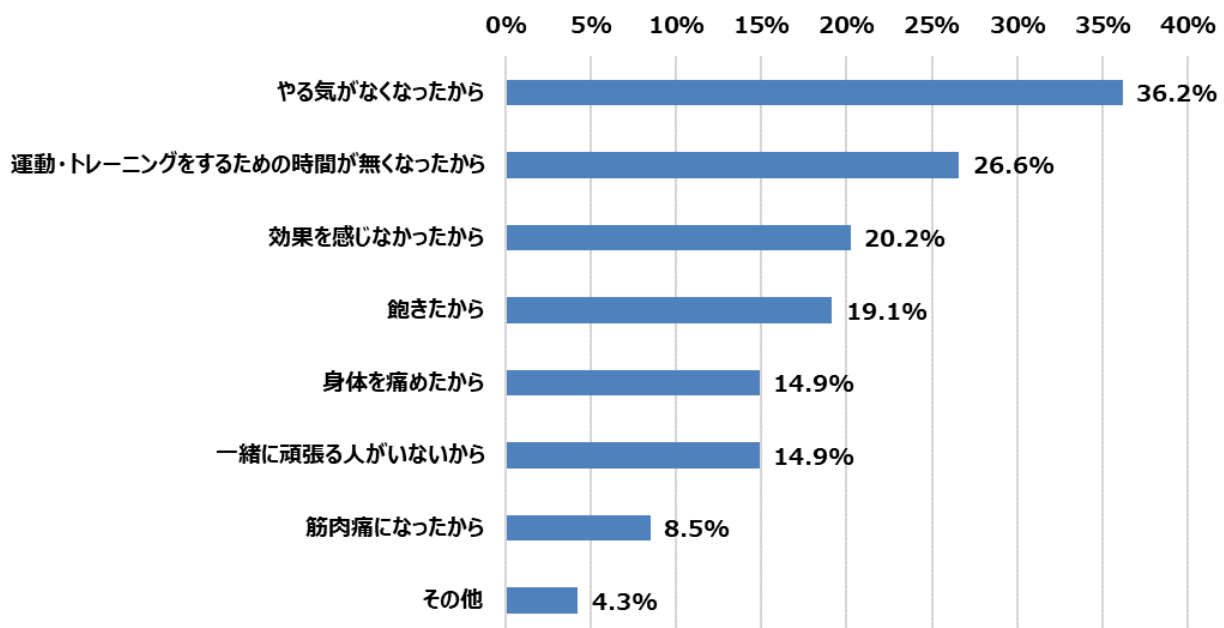
Q5. あなたは Q4 で新たに始めた運動として答えた運動を現在も続けていますか。【単数回答】 (n=242)



■ 続けている ■ 頻度は減ったが続けている ■ 現在はしていない

Q4 で回答した新たに始めた運動を現在も続けているかお聞きしたところ、「続けている」と回答した方は 61.2%でした。しかし「頻度は減ったが続けている」と回答した方は 31.4%、「現在はしていない」と回答した方は 7.4%と新たに始めた運動を同じペースで継続できていない、もしくはしていない方も約 4 割いることがわかりました。

Q6. あなたが新たに始めた運動の頻度が減ったまたはやめた理由をお答えください。【複数回答】 (n=94)



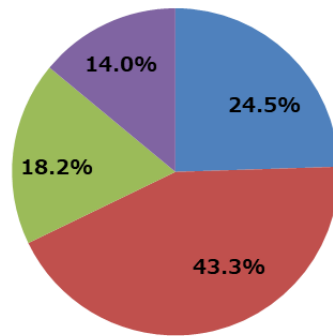
新たに始めた運動の頻度が減ったまたはやめた理由をお聞きしたところ、1 位「やる気がなくなったから」が 36.2%、2 位「運動・トレーニングをするための時間がなくなったから」が 26.6%、3 位「効果を感じなかったから」が 20.2%という結果になりました。運動を継続するためには、モチベーションを保ち続ける必要があるのかもしれない。

＜本リリースに関するお問い合わせ先＞
YMC メディカルトレーナーズスクール 広報 担当：山本
TEL：03-5909-2771 FAX：03-5909-2776
e-mail：m.yamamoto@ymc-rise.co.jp

News Release

Q7. あなたは日常の動作で運動強度を上げる方法があればやってみたいと思いますか。

【単数回答】(n=600)



■ そう思う ■ ややそう思う ■ あまりそう思わない ■ そう思わない

日常の動作で運動強度を上げる方法があればやってみたいと思うかお聞きしたところ、「そう思う」が 24.5%、「ややそう思う」が 43.3%となり、約 7 割の方が日常の動作で運動強度を上げる方法があればやってみたいと感じていることがわかりました。

外出自粛や在宅勤務が続くと、どうしても運動不足になりがちです。今回の調査で、新型コロナウイルスの影響で在宅時間が増えた方の 3 割以上が「ストレス」、「肩こり」を感じていることがわかりました。また 26.4%が「体重が増えた」と回答しました (Q1)。そして、約 6 割がどこかの部位で「太った」と回答したことも判明し、特に女性は男性に比べて「太った」と回答した方の割合が高いこともわかりました (Q3)。

新型コロナウイルス感染症の第三波で、今後また在宅時間が増えることが予想されます。しかし寒い冬に屋外での運動はつらいもの。日常のちょっとした動きの運動強度を上げるなど、日常生活にうまくエクササイズを取り入れることで、with コロナの生活の中でも心身を健康に保てるかもしれません。

清水 忍氏 コメント

Q1 の在宅時間増加によるからだの不調・変化についての回答では、「肩こり」が 2 位になっていますが、運動だけでなく例えば、毎日の仕事の際にパソコンの置く場所・高さ・姿勢を意識するだけでも身体は変わります。また、Q5 の新たに始めた運動の継続については、約 4 割の方が運動の頻度が減った、もしくはやめたと回答していますが、そもそも運動をはじめても、Q6 の運動の頻度が減ったまたはやめた理由の回答でもあるように、継続しにくいのが当たり前です。運動を大きく捉えず、運動習慣がない方は歩く際に大股で歩いたり、早歩きしたりするだけでも効果はあります。そして、まずは 1 日 1 分でいいので簡単な運動をしてみましょう。姿勢とメンタルは影響し合います。コロナ禍において行動が制限される可能性が高い中、良い姿勢をキープできるようにして気持ちを前向きに保つということも大切なことと言えるでしょう。

清水 忍氏 プロフィール

メジャーリーガーをはじめトップアスリートのパフォーマンス向上をサポート。現役プロアスリートの指導からメディアでのシェイプアップ指導、フィットネスクラブインストラクター、多数のフィットネス雑誌、書籍の監修、TV、ラジオに出演し、幅広く活躍。

一般社団法人 国際ホリスティックセラピー協会 (IHITA) アドバイザー / 株式会社 INSTRUCTIONS 代表
パーソナルジム「IPF」代表 / トレーニングコーチ / スポーツトレーナー / 健康運動指導士
NESTA ジャパンエリアマネージャー

■ IHITA ヒューマンボディーラーニング【入門】: <https://ihita.or.jp/lp/3d/index.html>

■ 運動習慣ゼロの人のための疲れない！動けるカラダをつくるテク: <https://ymcschool.jp/news/shinobu-shimizu-ymc/>



引用・転載時のクレジット表記のお願い

※本リリースの引用・転載は、必ずクレジットを明記していただきますようお願い申し上げます。

<例>「YMC メディカルトレーナーズスクールが実施した調査結果によると……」

【会社概要】

会社名 : 株式会社ビジョナリー・ライズ
 代表者 : 代表取締役社長 小牧めぐみ
 所在地 : 東京都新宿区西新宿 1-22-2 新宿サンエービル 4 階
 公式サイト URL : <https://ymcschool.jp/>
 事業内容 : 美容、健康、癒し業界で働く技術者の養成
 整体師、ヨガインストラクター、スポーツトレーナー、アロマセラピスト、チャイルドボディセラピスト等

<本リリースに関するお問い合わせ先>
 YMC メディカルトレーナーズスクール 広報 担当 : 山本
 TEL : 03-5909-2771 FAX : 03-5909-2776
 e-mail : m.yamamoto@ymc-rise.co.jp