

【冬の体の悩みと対策 大調査】

**悩みの1位は「肩こり」 効果的で続けられる運動方法を紹介します！
コナミスポーツクラブ「なぜ人は続かないのか？研究所」発表**

運動は、筋力強化やダイエットにはもちろんのこと、続けることでさまざまな体の悩み改善にもつながるとコナミスポーツクラブは考えています。一方で、世の中ではどれくらいの方が運動によって体の悩みを改善できているのでしょうか。今回は冬の体の悩みについて、どのような悩みを持ち、対策をしているのか、コナミスポーツクラブが設立した「なぜ人は続かないのか？研究所」が20歳から69歳の男女1,000人にインターネット調査で聞いてみました。

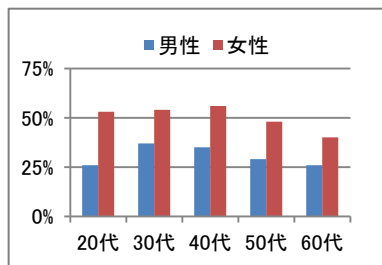
■冬の体の悩みランキング

—全体1位は「肩こり」 男女で特徴が出たのは、女性1位「手足が冷える・冷え性」男性2位「腰痛」

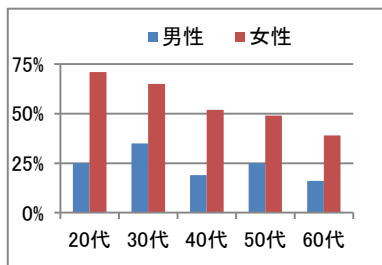
【冬の体の悩みランキング】

1位	肩こり(40.4%)	(男性1位・女性2位)
2位	手足が冷える・冷え性(39.6%)	(男性4位・女性1位)
3位	肌の乾燥(35.5%)	(男性3位・女性3位)
4位	腰痛(30.3%)	(男性2位・女性4位)
5位	太りやすい(24.4%)	(男性5位・女性5位)

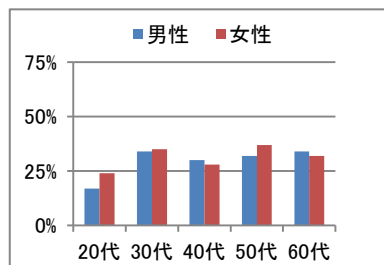
【「肩こり」男女別】



【「冷え性」男女別】



【「腰痛」男女別】



冬に感じる体の悩みを複数回答ありで聞いたところ、1番多かったのは「肩こり」でした。また、多くの症状で、女性がより悩んでいる傾向にありました。例えば「肩こり」は、男性1位 女性2位の悩みですが、悩んでいる人数は女性の方が多く、20代～50代ではおよそ2人に1人が悩んでいるという結果でした。

2位の「冷え性」も女性の方が悩んでいる方が多く、特に年齢が若い方ほどその傾向があるようです。20代女性では、7割の人が「冷え性」で悩んでいるという結果でした。

一方で4位の「腰痛」は、男性と女性でほぼ同じのスコアとなっており、男性にとっても重要な悩みであると言えます。

では、このような冬の体の悩みに対して、どのような対策をとっているのでしょうか。「冬の体の悩み」上位5位までについて、それぞれ対策を聞いてみました。

【本件に関するお問い合わせ】

株式会社コナミスポーツクラブ 広報室 ksl_pub@konami.com

〒140-0002 東京都品川区東品川4丁目10番1号 Tel:03-3746-4573 Fax:03-5460-1795

■冬の体の悩みへの対策として行っていること
 ーどんな悩みも、まずは「運動・ストレッチ」で対策している人が多い

単位:%

【肩こり対策として行っていること】

順位	行っている対策	行っていること	最もよく行っていること
1位	運動、ストレッチをする	62.9	37.9
2位	入浴する	61.4	25.7
3位	十分な睡眠をとる	36.1	5.0
4位	鍼灸、マッサージ、整体などに行く	22.8	7.4
5位	マッサージ器、マッサージチェアを使う	18.1	3.5
6位	精神力で乗り切る	17.1	3.0
7位	サプリメントを飲む	15.1	2.7
8位	食生活を改善する	12.4	1.5
9位	市販の医薬品を飲む	10.4	3.0
10位	あてはまるものはない	8.7	8.7
11位	その他()	2.0	1.7

その他 回答: シップや塗り薬を使う

【冷え性対策として行っていること】

順位	行っている対策	行っていること	最もよく行っていること
1位	入浴する	67.7	43.7
2位	運動、ストレッチをする	40.7	19.9
3位	十分な睡眠をとる	29.3	6.8
4位	食生活を改善する	16.7	2.8
5位	あてはまるものはない	14.4	14.4
6位	精神力で乗り切る	11.6	2.0
7位	サプリメントを飲む	11.1	3.3
8位	鍼灸、マッサージ、整体などに行く	7.3	1.0
9位	マッサージ器、マッサージチェアを使う	5.3	0.8
10位	市販の医薬品を飲む	4.5	1.0
11位	その他()	5.1	4.3

その他 回答: 靴下や手袋を使う、カイロを使う

【肌の乾燥対策として行っていること】

順位	行っている対策	行っていること	最もよく行っていること
1位	入浴する	30.1	14.4
2位	その他()	29.9	29.3
3位	十分な睡眠をとる	27.3	8.7
4位	あてはまるものはない	26.2	26.2
5位	サプリメントを飲む	17.2	9.0
6位	食生活を改善する	13.0	3.9
7位	運動、ストレッチをする	9.3	4.8
8位	精神力で乗り切る	5.9	0.8
9位	市販の医薬品を飲む	5.4	2.3
10位	マッサージ器、マッサージチェアを使う	1.7	0.6
11位	鍼灸、マッサージ、整体などに行く	1.1	0.0

その他 回答: 保湿クリームを塗る

【腰痛対策として行っていること】

順位	行っている対策	行っていること	最もよく行っていること
1位	入浴する	52.5	19.1
2位	運動、ストレッチをする	50.2	32.0
3位	十分な睡眠をとる	22.4	4.3
4位	鍼灸、マッサージ、整体などに行く	18.5	6.9
5位	あてはまるものはない	16.8	16.8
6位	精神力で乗り切る	15.5	3.6
7位	マッサージ器、マッサージチェアを使う	14.2	5.6
8位	サプリメントを飲む	10.6	2.0
9位	市販の医薬品を飲む	8.9	4.6
10位	その他()	5.3	4.3
11位	食生活を改善する	4.6	0.7

その他 回答: シップや塗り薬を使う、通院する

【太りやすい対策として行っていること】

順位	行っている対策	行っていること	最もよく行っていること
1位	運動、ストレッチをする	48.0	33.2
2位	食生活を改善する	38.9	20.5
3位	入浴する	27.0	4.5
4位	あてはまるものはない	23.0	23.0
5位	サプリメントを飲む	20.5	8.2
6位	十分な睡眠をとる	17.2	2.9
7位	精神力で乗り切る	9.0	1.6
8位	鍼灸、マッサージ、整体などに行く	7.8	2.0
9位	マッサージ器、マッサージチェアを使う	4.9	1.6
10位	市販の医薬品を飲む	4.5	1.2
11位	その他()	1.2	1.2

その他 回答: 姿勢を良くする

全体の傾向として、どの悩みでも「運動・ストレッチをする」という回答が上位に出ました。「運動・ストレッチ」は「肩こり」「腰痛」「太りやすさ」への対策だけでなく、「冷え性」対策としても行っている方が多いようです。冬は運動不足になりがちですが、半数以上の方が「運動・ストレッチ」で健康な体を維持しようとしていることがわかりました。

「乾燥」対策は、「運動・ストレッチ」以上に「入浴」を重視している人が多いという結果でした。「入浴」については、入浴後の室内の空気の乾燥にも注意する必要がありそうです。また肌の生まれ変わりを活性化させるためには、運動で新陳代謝を高めることも有効であると言われています。

最後に、それぞれの対策として「運動、ストレッチをする」と答えた人が、どの程度効果を感じているのかを聞いてみました。

【本件に関するお問い合わせ】

株式会社コナミスポーツクラブ 広報室 ksl_pub@konami.com

〒140-0002 東京都品川区東品川4丁目10番1号 Tel:03-3746-4573 Fax:03-5460-1795

■「運動、ストレッチ」の効果感

—「肩こり」「腰痛」対策として、「運動・ストレッチ」の効果を感じている人は、約7割

【「運動、ストレッチをする」ことに効果を感じている人】

	⇒	感じている	とても効果を感じている	多少効果を感じている
肩こりの対策として「運動、ストレッチをする」を最も良く行っている人(153人)	⇒	11.1%	58.2%	
腰痛対策として「運動、ストレッチをする」を最も良く行っている人(97人)	⇒	11.3%	54.6%	
太りやすさの対策として「運動、ストレッチをする」を最も良く行っている人(81人)	⇒	11.1%	39.5%	
冷え性の対策として「運動、ストレッチをする」を最も良く行っている人(79人)	⇒	10.1%	54.4%	

冬の体の悩みに対して「運動・ストレッチ」で対策している人のうち約70%の方は、効果を感じているようです。これは、「運動・ストレッチ」を続けて行うことで、筋肉がほぐれて血行がよくなり、体を支える筋肉がついて姿勢が改善されるため、体のトラブルがおこりにくい体質になるためだと考えられます。

一方で、「とても効果を感じている」と答えた人は10%前後にとどまっています。ただでさえ寒く体を動かすことがおっくうになりがちな冬に、「とても効果を感じている」方の割合がこの程度では、運動を続けることができず、根本的な悩みの改善にはつながらないと考えます。

そこで、コナミスポーツクラブは、続けやすく、効果を感じられる運動方法を伝えます。それが、正しい運動方法が良くわかる動画コンテンツ「コナミメソッドまとめ」です。

■「コナミメソッドまとめ」

—コナミスポーツクラブでは、「肩こり」「腰痛」対策として、正しい運動方法が良くわかる動画コンテンツを用意しました



本サイトでは、2015年7月の公開から「内村航平による逆上がりのコツ紹介」「フィットネスインストラクターによる自宅でも続けられるエクササイズ」など、多数の動画コンテンツを用意してきました。今回は、冬の体の悩み対策として「肩こり」「腰痛」に効く運動方法を新たに公開しています。コナミスポーツクラブが薦める、本当に効果があり、続けられる運動のやり方を紹介しています。

【各ページのURL】

肩の緩和からこりにくい身体作りまで自分でできる効果的なトレーニング	http://method.konamisportsclub.jp/fitness/katakori.html
痛みの原因から考える！腰痛もちの方のためのトレーニング	http://method.konamisportsclub.jp/fitness/youtsu.html
「コナミメソッドまとめ」サイト	http://www.method.konamisportsclub.jp/

【調査概要】

調査方法: インターネット調査

調査対象: 女性500名 男性500名 計1,000名

対象者年代: 20歳-69歳

退所者居住地域: 全国

期間: 2015年 12月28日29日

【本件に関するお問い合わせ】

株式会社コナミスポーツクラブ 広報室 ksl_pub@konami.com

〒140-0002 東京都品川区東品川4丁目10番1号 Tel: 03-3746-4573 Fax: 03-5460-1795

コナミスポーツクラブ「なぜ人は続かないのか？研究所」概要

「健康は一日にして成らず。継続こそ大事。」という理念のもと、長年スポーツクラブ運営で培った知見やノウハウに加え、運動生理学、脳科学、食事・栄養学などの知見を持つ教授陣や、世の中の運動や健康トレンドに関する知見を持つ雑誌編集者、ユーザーの気持ちの作り方やユーザーへのサービス伝達方法をフルサポートする電通 コミュニケーション・デザイン・センターなど、あらゆる領域のプロフェッショナルにご参画頂き、様々な角度から「続けられる」というテーマで研究・開発を行います。運動・スポーツに関する研究・開発はもちろん、様々なジャンルの「健康のために続けられること」を主眼においた、活動を予定しています。

コナミスポーツクラブ「なぜ人は続かないのか？研究所」 <http://www.konamisportsandlife.co.jp/tsudu-lab/>

【本件に関するお問い合わせ】

株式会社コナミスポーツクラブ 広報室 ksl_pub@konami.com

〒140-0002 東京都品川区東品川4丁目10番1号 Tel:03-3746-4573 Fax:03-5460-1795