

【お風呂と QOL に相関関係】 湯船に浸かる頻度に比例して「人生の充実度」「金銭面での余裕」が創出

風呂の日を前にお風呂とライフスタイルの関係性について調査を実施

忙しい現代社会においても日本人に根強い「湯船に浸かる」人気、癒し以外にも意外な効果効能？

ドイツ生まれのハーバル ブランド クナイプを展開する株式会社クナイプジャパン（以下、クナイプ）は、2月6日（風呂の日）に先駆けて、全国の20歳以上の一般生活者1442名を対象として「ライフスタイルと入浴に関する調査」を実施しました。

世の中のライフスタイルや価値観、ものの考え方に大きな変革が起きてから2年。テレワークやオンライン授業などが以前にも増して積極的に導入されたことで「場所」以外に「時間」に価値が見いだされ、「どこで何をするか」だけではなく「何に時間を費やすか」ということも重視されつつあります。今回は、全国の20歳以上の方を対象に生活を送る上で何を重視しているのかを調査したところ、時間の使い方に特徴が出てきていることが分かりました。

調査サマリー「ライフスタイルと入浴に関する調査」

■おうちで過ごす時間は以前よりも増加。おうちでの過ごし方では「娯楽」「癒し」「学び」が人気

- ・直近、おうちで過ごす時間が増えたのは56.6%
- ・おうち時間を過ごす方法として人気なのは「娯楽」や「家事」「癒し・リフレッシュ関連」
- ・日々の疲れを癒す方法として人気が高かったのは「動画視聴」「お風呂にゆっくり浸かる」「読書」

■60%以上が日々の生活を充実して過ごしている一方で、約9割が将来に対して不安を感じている

- ・日々の生活に充実感をもって過ごせているのは61.4%
- ・半数以上がプライベートを充実して過ごしていると回答、4人に1人は仕事も充実していると回答
- ・一方で「金銭面」「健康面」を理由に将来に対して不安を感じる人は87.8%

■単純な気分転換だけではない！入浴する頻度が高い人ほど QOL が高くなる？

- ・生産性を高めるために日々実践していることとして「入浴する」が上位にランクイン
- ・約7割がお風呂に入る際、湯船に浸かることが多いと回答
- ・入浴頻度が高い人は「人生の充実度」に加えて「世帯年収」も高くなる傾向にあることが判明

■入浴の際に約半数がリラックス効果や疲労回復を目的に「入浴剤」を使用

- ・44.7%の人が入浴時に入浴剤を使用すると回答。求める効果上位は「疲労回復」「リラックス効果」「温活」

「ライフスタイルと入浴に関する調査」調査概要

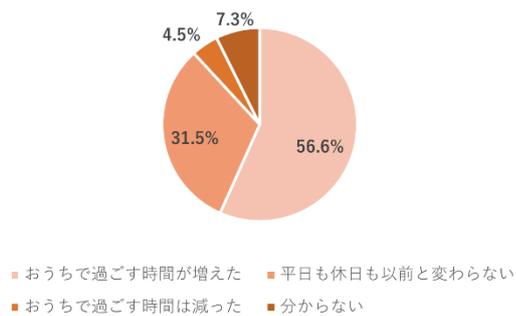
- ・調査主体：株式会社クナイプジャパン
- ・期間：2021年12月
- ・調査地域：全国
- ・方法：インターネットによる意識調査
- ・対象：20歳以上の一般生活者1442名

おうちで過ごす時間は以前よりも増加。おうちでの過ごし方では「学び」「娯楽」「癒し」が人気

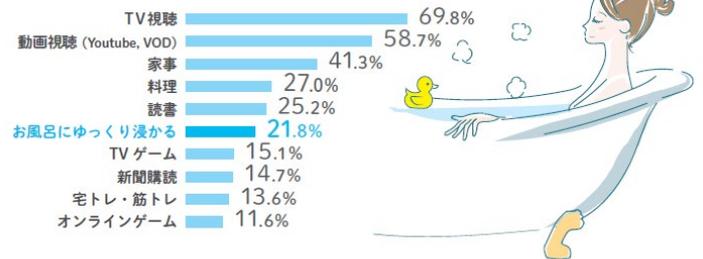
まず、ライフスタイルの変化を探るために、新しい生活様式が広まる前後でどの程度「おうちでの過ごす時間」が増減したかを調査しました。すると、平日もしくは休日の両方もしくはいずれかで「おうちで過ごす時間が増えた」と56.6%の人が答えました。

また、おうちでの時間の使い方について質問をした所、「TV視聴／読書／新聞購読」の学び（情報収集）に加えて「動画視聴（Youtube、VODなど）／TVゲーム／オンラインゲーム」等の娯楽、「お風呂にゆっくり浸かる／ペットと遊ぶ／ヨガ・ストレッチ」等の癒しやリフレッシュに関する時間の使い方をされる方が多い結果となりました。

おうちで過ごす時間は増えましたか？



"おうち時間"ではどのようなことをしていますか？

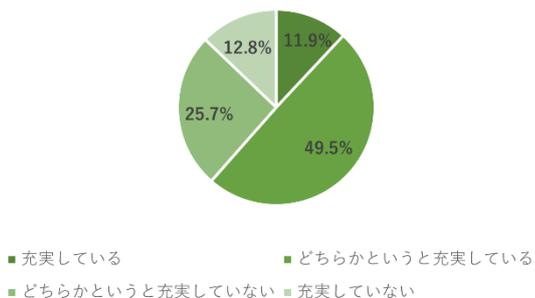


60%以上が日々の生活を充実して過ごしている一方で、約9割が将来に対して不安を感じている

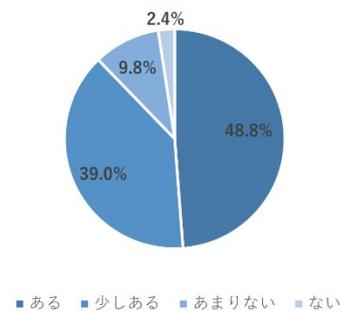
次に、日頃の生活での充実感については「充実感を感じている」と答えたのは61.4%（「充実している（11.9%）」「どちらかという充実している（49.5%）」の合計）と過半数を超える結果となりました。また、仕事とプライベートでの充実さはそれぞれ27.0%・51.2%と、プライベートで充実感を感じている人が過半数を超えるなど多い結果となりました。

生活での充実感は上述の通り、全体では半数以上が感じている一方で今後の将来について質問をすると87.8%が「将来について不安を感じている（不安がある49%、少しある39%）」と回答しました。不安なこととして主に挙げられたのは、金銭面（55.9%）健康面（15.2%）仕事面（10.2%）と昨今の世の中の情勢を受けて、特に不安視されていることが浮き彫りとなりました。

日頃の生活は充実して過ごせていますか？



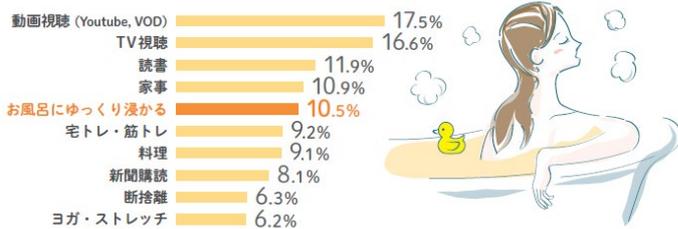
将来への不安はありますか？



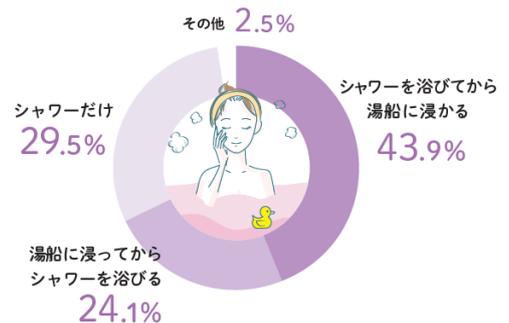
単純な気分転換だけではない！湯船に浸かる頻度が高い人ほど QOL が高くなる？

生活の充実度を高めるための1つの要素として、生産性を高めることが挙げられることがあります。人々が生産性を高めるために実践していることとして、「お風呂にゆっくり浸かる」が「動画視聴」「TV視聴」「読書」といった情報インプット系の事柄に続いて上位にランクインしました。上述のように、多くの方が「お風呂にゆっくり浸かる」ことをおうち時間や生産性を高めるための行動として実践していることから分かるように、今回の調査では68.0%の人がお風呂に入る際にシャワーだけではなく、湯船に浸かる時間を設けていることが分かりました。また、湯船に浸かる頻度が高い人ほど「人生の充実度」に加えて「世帯年収」も高くなる傾向にあり、QOL（Quality of Life）が高くなっていると推測できます。

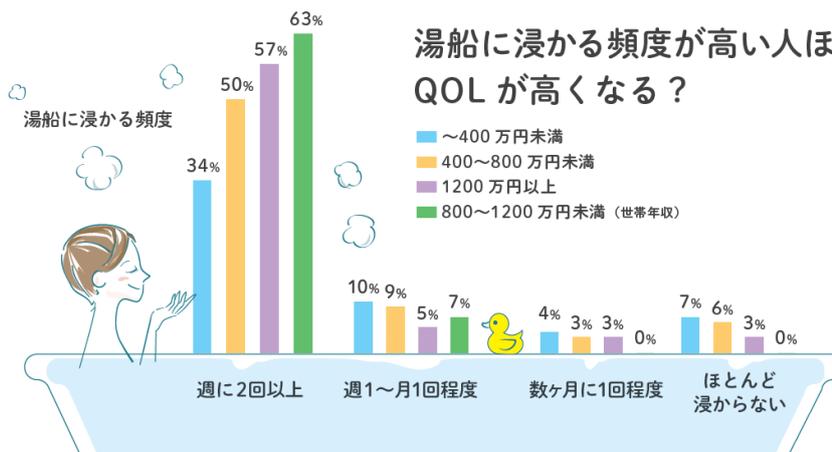
あなたが日々の生産性を高めるために、 日ごろ意識して実践していることはありますか？



日々の入浴をどうしていますか？



湯船に浸かる頻度が高い人ほど QOLが高くなる？



入浴の際に約半数がリラックス効果や疲労回復を目的に「入浴剤」を使用

入浴剤を使用する理由は何ですか？



今回調査を行った対象者の中で、湯船につかる際に「入浴剤を使用している」と答えたのは44.7%で、その多くは、「リラックス効果」「香りによる癒し、気分転換」「疲労回復効果」「リフレッシュ効果」といった身体の健康維持や気分の向上、翌日以降の英気を養うために活用していることが分かりました。

入浴料の市場とニーズに則した「クナイプ スパークリングタブレット」の特徴

本格的な天然ハーブの香りと重炭酸 Na*配合による、きめ細やかな泡の炭酸入浴料「クナイプ スパークリングタブレット」が誕生しました。

重炭酸 Na*は、お湯を中性にすることで、炭酸が重炭酸イオンとしてお湯にしっかりと溶け込み効果が長続きすることが特徴です。その重炭酸 Na*に、天然ハーブのプロフェッショナルとして、ドイツ本国が直接ブレンドした天然のエッセンシャルオイルを配合することで、天然ハーブの豊かな香りを感じる今までにない炭酸入浴料となりました。



香りは、その日の気分やお好みに合わせて選べるバスソルトでも大人気「グーテナハト ホップ&バレリアンの香り」「ラベンダーの香り」「オレンジ・リンデンバウム<菩提樹>の香り」の3種類。オーガニック認証のアルガンオイル*2も配合されているので、入浴しながらしっかりと保湿ケアし、きめ細かいお肌へと導きます。

*炭酸水素 Na (基剤) *2 アルガニアスピノサ核油

[種類] クナイプ グーテナハト スパークリングタブレット ホップ&バレリアンの香り
クナイプ スパークリングタブレット ラベンダーの香り
クナイプ スパークリングタブレット オレンジ・リンデンバウム<菩提樹>の香り

[価格] 1錠入り / 308円 (税込)、6錠入り / 1,540円 (税込)

クナイプ スパークリングタブレット 製品紹介 URL : <https://www.kneipp.jp/sparklingtablet/index.html>