

シニア世代の健康と入浴事情について オースタンスと共同調査を実施

9割以上がお風呂好き、一方3人に1人は入浴に困難を感じているという結果に

株式会社LIXIL

株式会社LIXIL（以下、LIXIL）は、国内最大級のシニア向けコミュニティサービス『趣味人倶楽部』を運営する株式会社オースタンス（本社：東京都渋谷区／代表取締役社長：菊川諒人）と、45歳以上のシニアを対象に入浴、健康、介護における意識・動向調査を実施しました。

シニア世代 **750** 名以上に聞いた！

「健康」と「入浴」 に関する調査

9割以上がお風呂好き
一方3人に1人は入浴に困難も…。



■調査サマリ

- 健康の指標は「長生きであること（17.9%）」よりも「自分のことが自分でできること（81.3%）」「自分の足で歩けること（80.3%）」を重視
- 半数以上のシニアが、健康のために実践していることは「食事」「運動」に次いで「趣味」と「入浴」と回答
- シニア世代の9割以上がお風呂好き！その内、4割以上が、毎日浴槽に浸かると回答
- 湯船に浸かることで期待している効果は、「心身のリラックス（84.1%）」が最多
- 3人に1人が入浴に関する不安や困難を実感
- 6割以上が、今後の「家族の介護に不安を感じる」
- 介護経験者の4割以上が、入浴介助に「身体的な負担がある」

■シニア市場と調査の背景

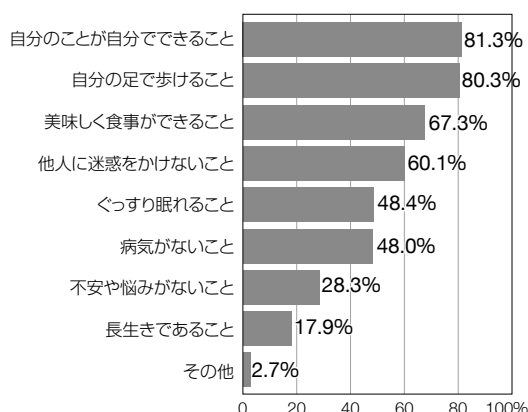
日本国内では少子高齢化が急速に進行し、社会保障給付費は2004年度の86兆円から、2025年度には152兆円に達する^{*}と予想されています。2019年に政府が策定した「健康寿命延伸プラン」では、健康寿命の延伸を目指し、さまざまな施策が進められています。

LIXILは、社会環境やニーズが大きく変化するなか、浴室事業を始めとし、快適な住まいの実現や社会課題の解決に向けた製品・サービスを開発・提供しています。今回は、シニアの新しい趣味や「好き」を通じて健康維持や健康寿命の延伸に取り組んでいるオースタンスと連携し、シニア世代の健康と入浴事情について調査を行いました。

※ 出典：「厚生労働白書」高齢者が生きがいをもち安心して暮らせる社会づくりの推進P.236

健康の指標は「長生きであること (17.9%)」よりも「自分のことが自分でできること (81.3%)」「自分の足で歩けること (80.3%)」を重視

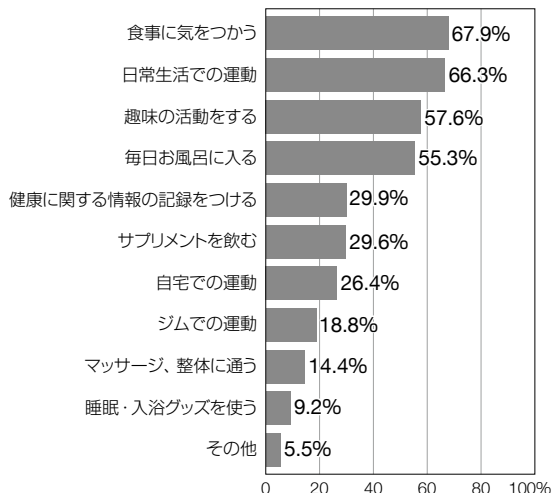
自身の健康の度合いを判断する際に重視する点を尋ねたところ、「長生きであること (17.9%)」「病気がないこと (48.0%)」よりも、「自分のことが自分でできること (81.3%)」「自分の足で歩けること (80.3%)」が重視されていることが分かりました。単に長生きすることよりも、自立した生活を維持できることが健康の指標として重視されているようです。



Q. 健康の度合いを判断する際に重視する点を教えてください。

半数以上のシニアが、健康のために実践していることは「食事」「運動」に次いで「趣味」と「入浴」と回答

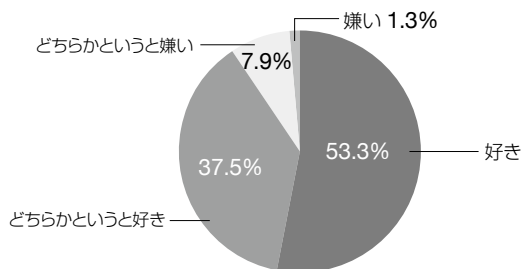
健康のために実践していることは、「食事に気をつかう (67.9%)」「日常生活での運動 (66.3%)」が最も多く、次いで「趣味の活動をする (57.6%)」「毎日お風呂に入る (55.3%)」が半数以上を占めました。自分の好きなことを楽しみながら、心身共に健康な生活を送りたいシニアが多いことが伺えます。



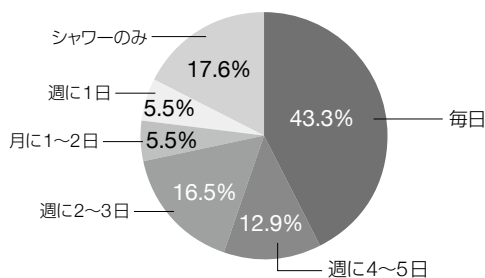
Q. 健康のために実践していることを教えてください。

シニア世代の9割以上がお風呂好き！その内、4割以上が、毎日浴槽に浸かると回答

入浴 (お風呂) は好きかという質問に対しては、「好き (53.3%)」「どちらかという好き (37.5%)」と9割以上がお風呂好きと回答しました。また、その内、4割以上の方が毎日湯船に浸っていることが明らかになりました。



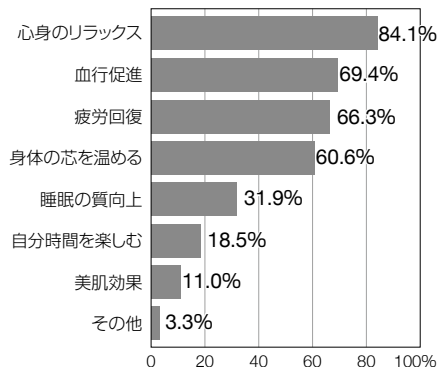
Q. あなたは入浴 (お風呂) が好きですか。



Q. 湯船に浸かる頻度を教えてください。

湯船に浸かることで期待している効果は、「心身のリラックス (84.1%)」が最多

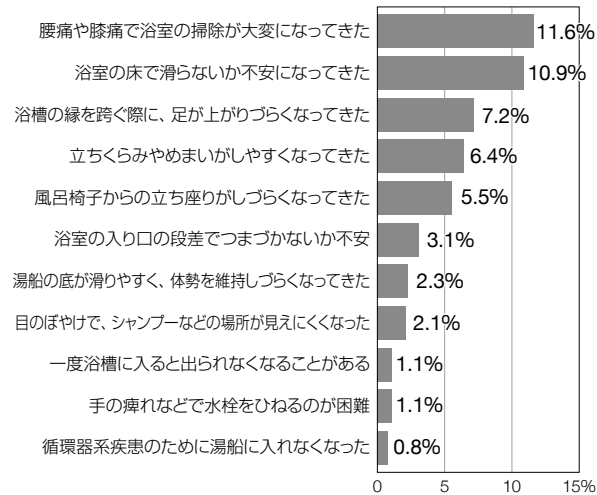
湯船に浸かることで期待している効果は、「心身のリラックス (84.1%)」が最も多く、次いで「血行促進 (69.4%)」「疲労回復 (66.3%)」「身体の芯を温める (60.6%)」が上位を占めました。



Q. 湯船に浸かることで期待している効果を教えてください。

■ 3人に1人が入浴に関する不安や困難を実感

入浴に関して以前と比べて困難や不安を感じることもあるか質問したところ、30%以上(750名中239名)が何らかの困難や不安を感じると回答しました。「浴室の掃除が大変になってきた(11.6%)」「滑らないか不安になってきた(10.9%)」「浴槽の縁を跨ぐ際に、足が上がりづらくなってきた(7.2%)」と、年齢と共に身体が衰えるにつれて日常の動作に困難や不安を感じる方が多いようです。



Q. 入浴に関して、以前と比べて困難や不安を感じることはありますか

浸かっていると息苦しいから

浴室との温度差でめまいがする

夫がデイサービスで入ってきたときは、私一人だけにお湯を張るのがもったいない

心不全で、湯船に入ると水圧で、体調が悪くなる

Q. 湯船に浸からない理由を教えてください。

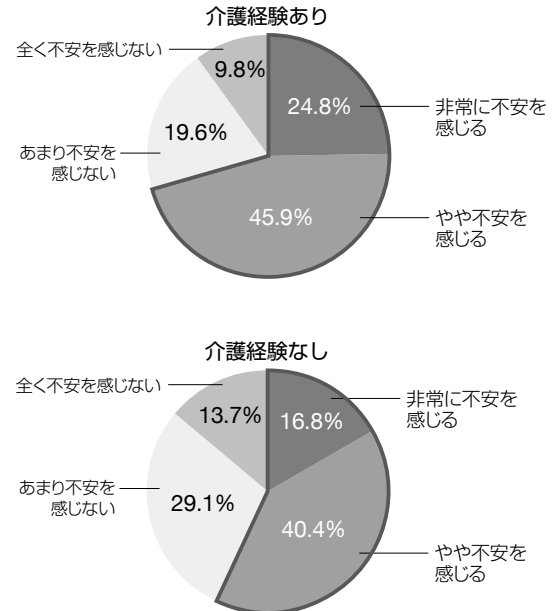
*浴槽に浸かる頻度に関する設問で、「毎日」以外を選択した方への設問

さらに、浴槽に浸からない日がある方に理由を質問したところ、「浸かっていると息苦しい」「浴室との温度差でめまいがする」など、年齢を重ねるに連れて危険性が増すシニア世代ならではのコメントを挙げている方が複数名いました。

次に、本人ではなくそのご家族や身の回りの方が、どのような不安を抱えているのかについても聞いてみました。

■ 約6割が、今後の「家族の介護に不安を感じる」

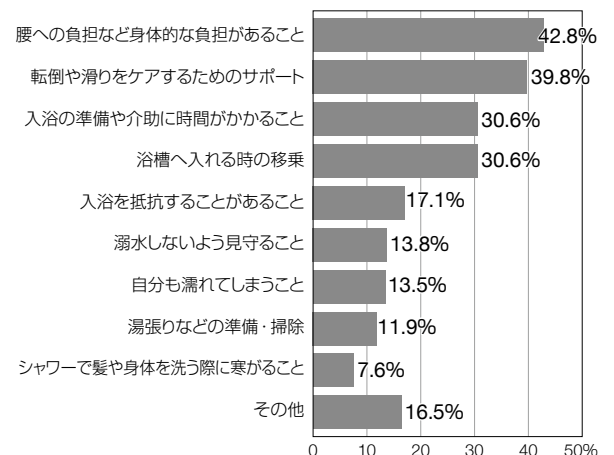
介護経験の有無にかかわらず、約6割の方が今後、ご家族や身のまわりの方を介護することに不安を感じていることがわかりました。



Q. 今後、あなたのご家族もしくは身のまわりの方を介護することにどのくらい不安を感じていますか。

■ 介護経験者の4割以上が、入浴介助に「身体的な負担がある」

介護経験者に入浴介助の際に大変だったことを尋ねたところ、「腰への負担など身体的な負担があること(42.8%)」に加え、「転倒や滑りをケアするためのサポート(39.8%)」「入浴の準備や介助に時間がかかること(30.6%)」「浴槽へ入れる時の移乗(30.6%)」も負担であることが明らかになりました。



Q. 入浴介助に関して、大変だったことを教えてください。

■調査概要

入浴と健康に関する意識調査

調査方法：Webアンケート

調査対象：「趣味人倶楽部」の会員

有効回答数：750人

(40代未満0.3%、40代2.0%、50代12.9%、
60代34.0%、70代以上36.6%、80代以上14.3%)

調査日：2024年8月21日～8月27日

本調査の全文が掲載されたレポートはこちら

https://newsroom.lixil.com/hubfs/newsroom/PDF/JapanComms/20240910_Factfinding%20report%20on%20health%20x%20bathing%20x%20care.pdf

※本リリース内容を掲載いただく際は、出典「(株) LIXIL 健康と入浴に関する調査調べ」と明記をお願いいたします。

<参考資料>

■より快適な入浴を実現する 「ボディハグシャワー」

LIXILの「ボディハグシャワー」は、まるで、全身をお湯に包まれたかのように温まる新感覚のシャワーで、従来の入浴スタイルに代わる新しい入浴の形として、多くの方から注目されています。

通常のハンドシャワーよりも身体の深部温度が上がりやすく、たったの5分*で身体の芯までぽかぽかに温まることができます。

従来の浴槽に浸かっての入浴が困難な方や年齢と共に入浴に不安を感じるようになってきた方、そのご家族の方にも、安心して入浴空間を楽しんでいただけます。

さらに、車椅子を使用されている方でも安全かつ快適に身体を温めることができるため、介護施設や自宅介護をされている方々からも広く利用されています。

入浴は、シニア世代にとって身体を温め、心身のリラックスをする場であるだけでなく、健康を維持するための大切な時間です。

ボディハグシャワーは、このような様々なニーズに応える新たな入浴の形として、多くの方に選ばれています。

ボディハグシャワー

<https://www.lixil-online.com/bathroom/parts/bodyhugshower/>



* LIXIL調べ