

平成 28 年 7 月 25 日  
株式会社リサーチ・アンド・ディベロップメント

## シニアが健康のためにしている3つのこと

～規則正しい生活と、適度な運動と、・・・？～

－ 『R&D シニア基礎研究レポート 2016』より －

株式会社リサーチ・アンド・ディベロップメント(所在地:東京都新宿区、代表取締役:五十嵐幹)は、生活者総合ライフスタイル調査『CORE』やシニアのリアル・コミュニティ『iDOBATA KAIGI』などの独自データに加え、国や組織が公開する既存データを盛り込んだ、現在のシニア像を理解するための『R&D 基礎研究レポート 2016』を発行いたしました。

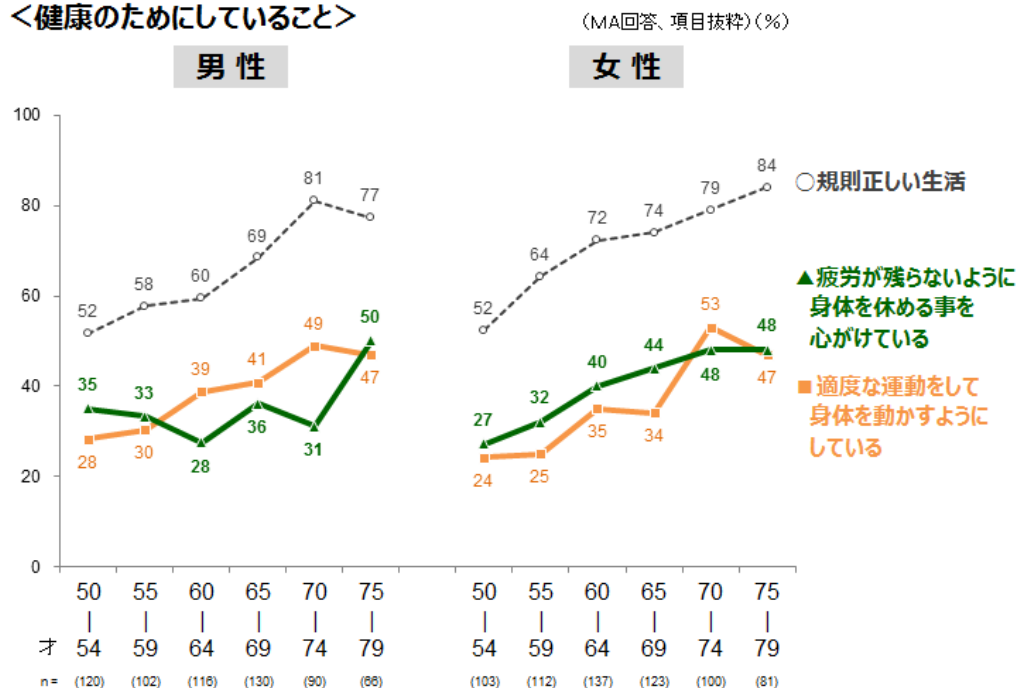
そのレポートから一部結果をご紹介します。

この調査結果のレポート(『R&Dシニア基礎研究レポート 2016』)は標準価格 300,000 円にて販売しております。詳細につきましては弊社HP <http://www.rad.co.jp/> をご覧ください。

### “シニアは健康のために身体を動かすことと同等以上に身体を休めることも意識”

- シニア生活者に<健康のためにしていること>を聞くと、
  - ・規則正しい生活をするようにしている
  - という方が多いのですが、
  - ・適度な運動をして身体を動かすようにしている
  - と並んで、
  - ・疲労が残らないように身体を休めることを心がけている
  - という方が、年齢と共に割合が高くなっています。
- 特に女性では「シニア」を意識し始める60才前後の年代で、動くことよりむしろ身体を休めることを大切にしているようです。

#### <健康のためにしていること>



“シニアの健康管理のパロメーターは「疲労感」”

- 一方、「体力の衰え」と「疲れやすさ」を比べると、

  - ・体力の衰えが気になる

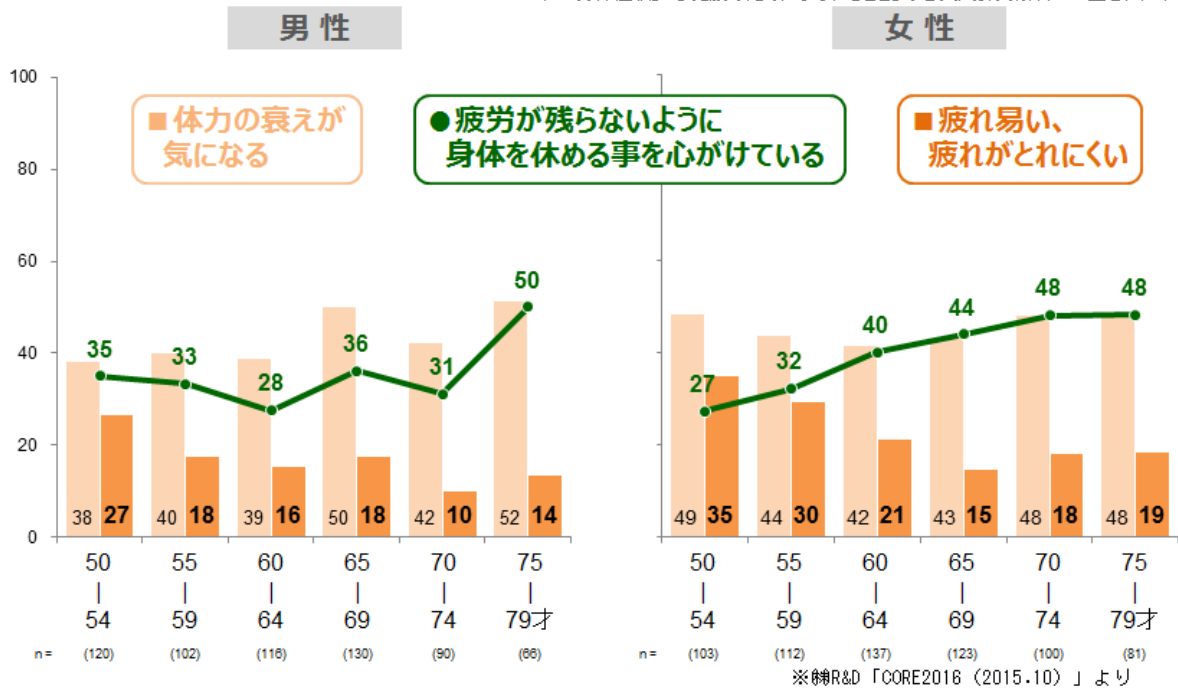
という人はどの年代も一定程度いるのに対し、

  - ・疲れやすい、疲れがとれにくい

という方の割合は年齢が上がるにつれむしろ減少する傾向にあります。
- 前述の「疲労が残らないように身体を休める」という意識(緑の線)とをあわせて見てみると、シニア(特に女性)は年齢と共に上手に「疲労をためない」という健康管理をしていて、体力の衰えをカバーしている様子がわかります。

<体力の衰えに対する感覚と対策>

(「■身体症状」「●健康のためにしていること」の各質問より抜粋、MA回答)(%)



## R&amp;D 発 シニアインサイト

## ◇全力投球しないこと！が健康を守るシニアの知恵

・若い頃は病気や過労などで一時的に体力が低下しても、原因が解決すれば概ね回復することができました。しかしシニアになると、体力は年々衰えるだけでなく、ダメージからの回復も難しくなっていきます。

そこで重要になってくるのが、「過剰な負荷を避け、限られた体力なりに万全な状態を維持し続けること」なのです。

・シニアは今の自分の気力・体力をよく見極め、疲れを翌日に持ち越さない程度に日々の活動量を上手にコントロールしていることがわかりました。

「まだやれる、できる」と思っても先のことを考えてムリはしない、エネルギーを使い切らない。気力(モチベーション)と現状の体力に折り合いをつけて行動する術を、シニアは身につけているのではないかと思います。

・「一億総活躍」ということで生涯現役が叫ばれていますが、シニアのこうした健康管理法を理解し、勤務日数や労働時間に配慮したり休憩時間もきちんと確保したりするなど、シニアと同じ目線で考え、シニアがムリなく働ける環境づくりをすることが大切なのではないのでしょうか。

『シニア基礎研究レポート 2016』の詳細につきましては、掲載データ一覧をご覧ください。

(弊社 HP より無料でダウンロードいただけます)

## ■シニアレポート 2016 概要■

- シニア基礎研究レポート 2016                    30 万円(税別)
  - ・冊子(一冊) + デジタルデータ版(PDF ファイル)
  - 公共機関の既存調査データと R&D 独自調査から現代シニアの実情を幅広く分析
  
- 後期高齢者レポート 2016                    15 万円(税別)
  - ・冊子(一冊) + デジタルデータ版(PDF ファイル)
  - シニアの中でも特に調査が難しいとされている、75 歳以上の後期高齢者にフォーカス

## ■生活者総合ライフスタイル調査システム『CORE』■

- 調査エリア                    首都圏 40km 圏
- 調査手法                    訪問留置調査(一部郵送調査併用)
- 調査対象                    18~79 歳男女個人
- サンプル設計                3000 サンプル(回収ベース)
- 調査時期                    毎年1回 10 月実施

※『CORE』は、株式会社リサーチ・アンド・ディバロブメントの登録商標です。

**■シニアのリアル・コミュニティ『iDOBATA KAIGI』■**

- 調査手法           オフライン・コミュニティ
- 調査対象           65～75 歳男女個人
- サンプル設計       コミュニティ・メンバー数 女性15名/男性8名
- 開催時期           1回 90分 毎月1～2回（見学無料、事前予約制）

※『iDOBATA KAIGI』は、株式会社リサーチ・アンド・ディベロプメントの登録商標です。

**■会社概要■**

会社名： 株式会社リサーチ・アンド・ディベロプメント  
所在地： 〒163-1424 東京都新宿区西新宿 3-2 0-2  
代表者： 代表取締役社長 五十嵐 幹  
資本金： 30,000千円  
設立： 1968年1月17日  
URL： <http://www.rad.co.jp>  
事業内容： マーケティング・リサーチの企画設計、実施及びコンサルテーション  
            経営・マーケティング活動の評価及びコンサルテーション

《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・転載時には、必ず当社クレジットを明記いただけますようお願い申し上げます。

＜例＞「(株)リサーチ・アンド・ディベロプメントが実施した調査によると・・・」

**■お問い合わせ先■**

- 本分析担当：  
株式会社リサーチ・アンド・ディベロプメント マーケティングソリューション部（高田・中西）
- 本資料に関するお問い合わせ：  
株式会社リサーチ・アンド・ディベロプメント セールスプランニング部（坂根）  
TEL：03-6859-2281           e-mail：radnews@rad.co.jp