

Press Release

報道関係者各位

2015年9月10日
株式会社オークローンマーケティング

<腰痛に関する調査レポート>

腰痛を軽減することにより心と身体に影響が！？

**4人に1人が「腰痛軽減で寝相の改善とダイエットに効果あり」と回答！
さらに6割以上が「気持ち明るく前向きに」
現代人が求めているのは「楽にできる」腰痛対策**

「ショップジャパン」を運営する株式会社オークローンマーケティング（本社：愛知県名古屋市東区、代表取締役社長：ハリー・A・ヒル）は、腰痛経験のある全国の20～60代の男女300人に、腰痛に関する意識調査を実施しました。

その結果、実践した腰痛軽減方法で効果があった人のうち4人に1人が、腰痛が軽減した後に「体重が減った（25.2%）」、「寝相が良くなった（26.8%）」、さらに「気持ちが明るくなった（64.2%）」など身体の変化も感じていることが明らかになりました。

また、「今の腰痛の状態」について、「月1回以上運動している人」と「普段運動をしていない人」を比較したところ「腰痛の軽減」に差があり、腰痛軽減と運動の関係性が明らかになりました。

今後試してみたい腰痛軽減方法では、「お金がかからない（60.0%）」、「意識しなくても続けられる（56.7%）」、「手間にならない（54.0%）」、「短時間で済む（45.3%）」、「家で実践できる（43.7%）」などが上位項目となり、「楽にできる」腰痛対策が求められているということが明らかになりました。

今回の調査結果から、腰痛を軽減することが心身ともに良い影響を与えることや、運動をしている方が腰痛の軽減が見込めることが明らかとなりました。このことより、腰痛軽減による体重の減少は、「腰痛軽減」、「気持ちの変化」、「運動」の3要素の好循環により体感された身体の変化ではないかと考えられます。また、今後の腰痛対策には、手間なく続けられ時間をかけずに家で実践できる、「楽にできる対策」が求められていることがわかりました。

<調査概要> 調査方法：インターネット調査
調査期間：2015年8月14日（金）～16日（日）
調査対象：20代、30代、40代、50代、60代の男女
調査人数：腰痛経験者300人（男女年代による均等割付：各30人）

調査トピックス

- | | |
|--------------------------------------------------------------------|----|
| ① 腰痛が軽減したら、4人に1人の体重が減り、寝相も良くなった
さらに気持ちが明るく前向きに | P2 |
| ② 運動をしている方が腰痛の軽減が見込める | P2 |
| ③ 年配者より、30代・40代の方が今現在の腰痛持ち | P3 |
| ④ 連休は旅行に行きたいが、長時間移動に腰痛悪化の不安あり
立ちっぱなし、座りっぱなしはなんと予想以上に腰に負担がかかっていた | P4 |
| ⑤ 今後の腰痛軽減方法のキーワードは「楽にできる」 | P5 |

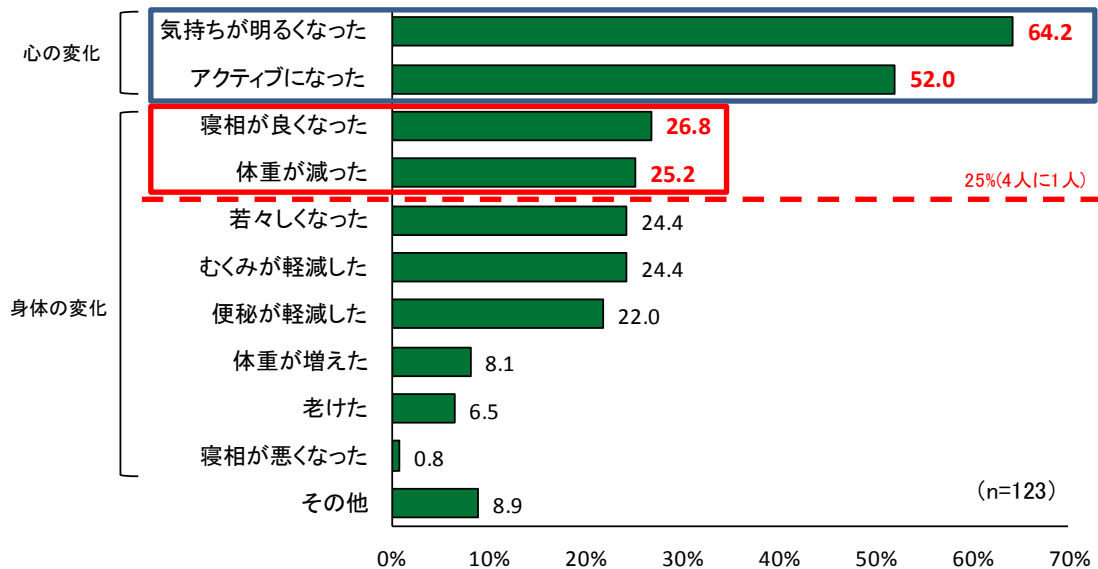
Press Release

① 腰痛が軽減したら、4人に1人の体重が減り、寝相も良くなった さらに気持ちが明るく前向きに

「実践した腰痛軽減方法は効果があった、やや効果があった」と答えた人に対して、『腰痛が軽減した後の身体と心の変化』をたずねたところ、“身体の変化”では「寝相が良くなった」が26.8%で最も高く、次いで「体重が減った（25.2%）」、「若々しくなった（24.4%）」、「むくみが軽減した（24.4%）」となりました。腰痛を軽減することによって、4人に1人が「体重の減少」と「寝相が良くなる」という変化を感じることがわかりました。また、“心の変化”では「気持ちが明るく前向きになった（64.2%）」「アクティブになった（52.0%）」が過半数を超え、腰痛の軽減により心身ともに良い影響があるということがわかりました。

Q. 腰痛が軽減した後の身体と心の変化について、すべて教えてください。（項目別 SA）

※実践した腰痛軽減方法は「効果があった」、「やや効果があった」と回答した対象者



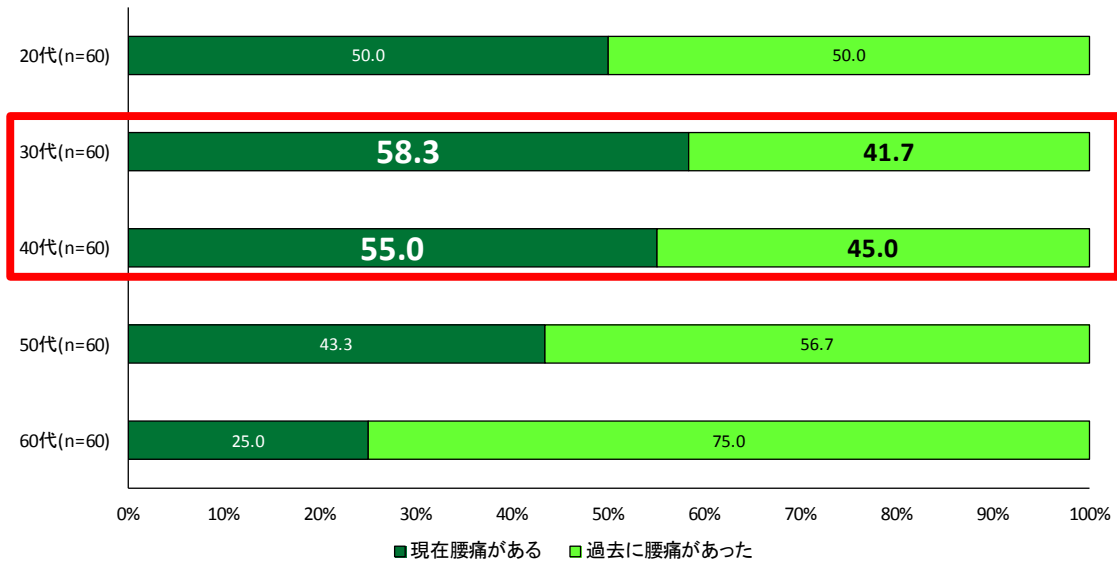
② 年配者より、30代・40代の方が今現在の腰痛持ち

『現在の腰痛の有無』についてたずねたところ、「現在腰痛がある」は30代が58.3%、40代が55.0%と半数を超える一方、50代は43.3%、60代では25.0%と半数以下に止まりました。

年配者よりも、身体の変化や体力の変化を感じ始める30代、40代の方が、今現在の腰痛持ち率が高いことがわかりました。

Press Release

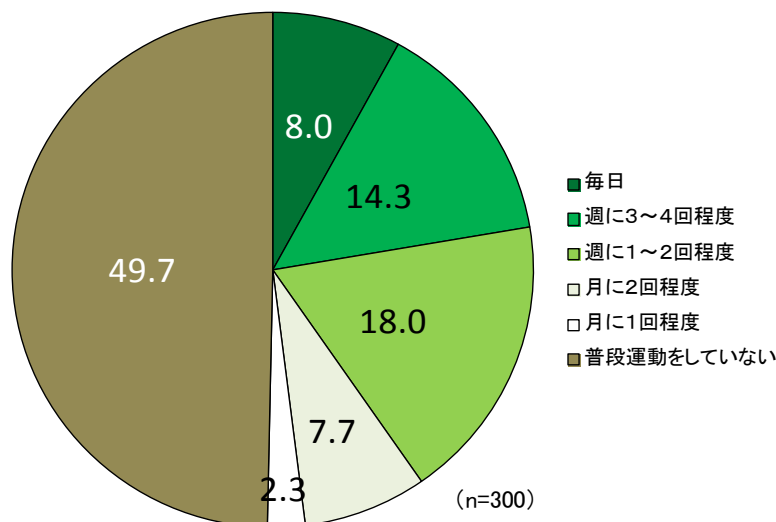
Q. あなたは現在腰痛を持っていますか？ (SA)



③ 運動をしている方が腰痛の軽減が見込める

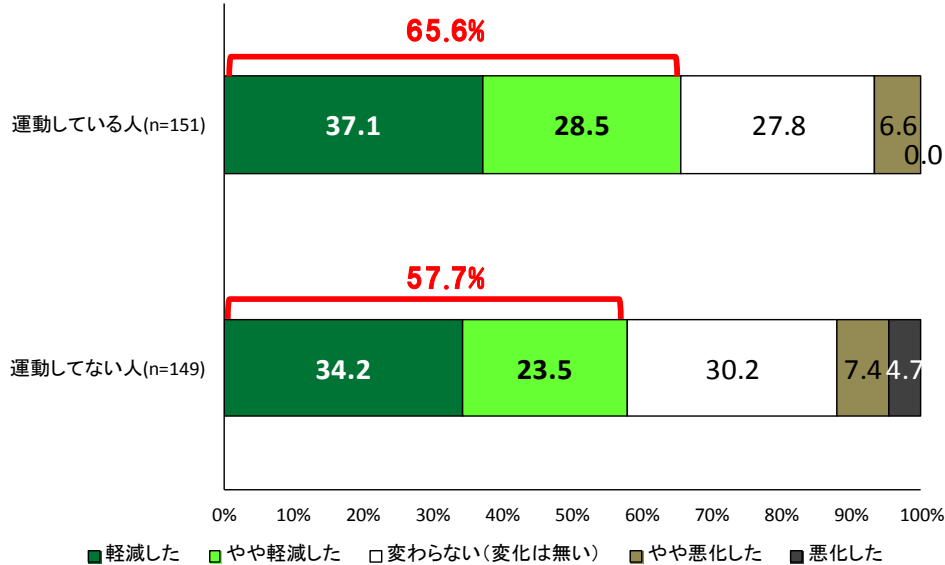
『普段の運動の頻度』についてたずねたところ、「毎日」が8.0%、「週に3~4回程度」が14.3%、「週に1~2回程度」が18.0%、「月に2回程度」が7.7%、「月に1回程度」が2.3%と、「月1回以上運動をしている」は50.3%、また「普段運動をしていない」は49.7%となりました。さらに、『今の腰痛の状態』についてたずねたところ、「月1回以上運動をしている」人は「軽減した」が37.1%、「やや軽減した」が28.5%、「普段運動をしていない」人は「軽減した」が34.2%、「やや軽減した」が23.5%となりました。「月1回以上運動をしている」人は65.6%、「普段運動をしていない」人は57.7%が過去に比べて腰痛が軽減し、運動をしている方が運動をしないよりも腰痛が軽減していることが明らかとなりました。

Q. 普段の運動の頻度を教えてください。 (SA)



Press Release

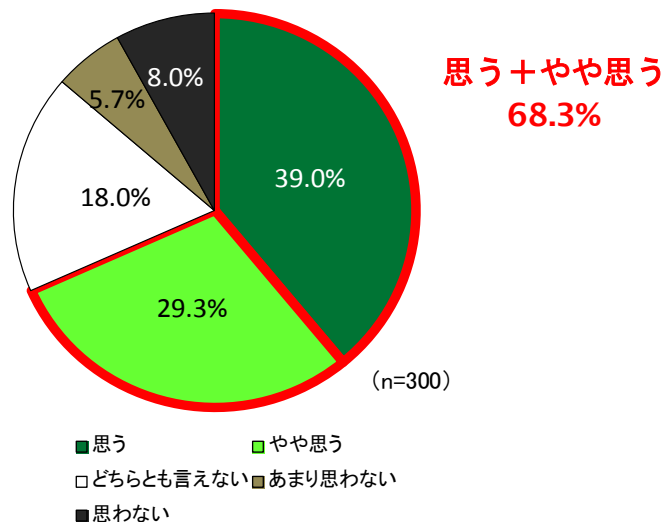
Q. 今の腰痛の状態を教えてください。(SA)



④ 連休は旅行に行きたいが、長時間移動に腰痛悪化の不安あり 立ちっぱなし、座りっぱなしはなんと予想以上に 腰に負担がかかっていた

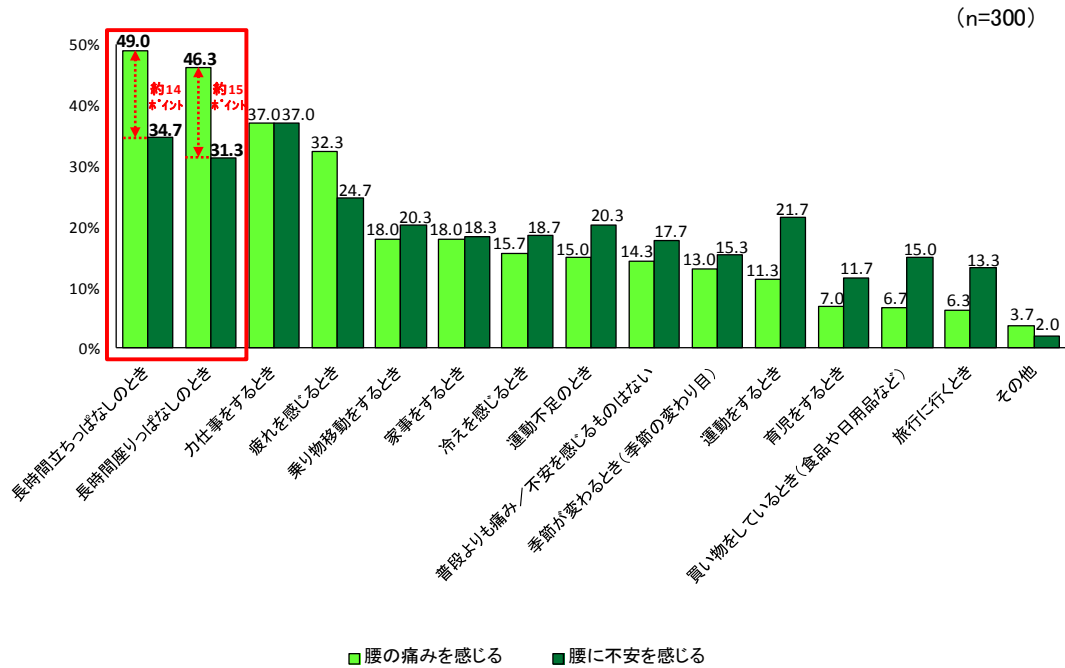
『5日程度の連休がとれる際、旅行に行きたいと思うか』についてたずねたところ、「思う」かつ「やや思う」が68.3%と、約7割の人が「旅行に行きたい」と感じていることがわかりました。また、『普段よりも「腰の痛み」を感じるのはいつか』とたずねたところ、「長時間立ちっぱなしのとき」が49.0%で最も高く、次いで「長時間座りっぱなしのとき(46.3%)」、「力仕事をするとき(37.0%)」となりました。一方で、『普段よりも「腰に不安」を感じるのはいつか』とたずねたところ、「力仕事をするとき」が37.0%で最も高く、次いで「長時間立ちっぱなしのとき(34.7%)」、「長時間座りっぱなしのとき(31.3%)」となりました。「実際の腰の痛み」と「腰への不安」の差をみても、「長時間立ちっぱなしのとき」、「長時間座りっぱなしのとき」は「実際の痛み」の方が「不安」より10ポイント以上高いことから、予想以上に腰への負担がかかっていることがうかがえます。

Q. "5日程度の連休がとれる際、旅行に行きたいと思いますか？(SA)



Press Release

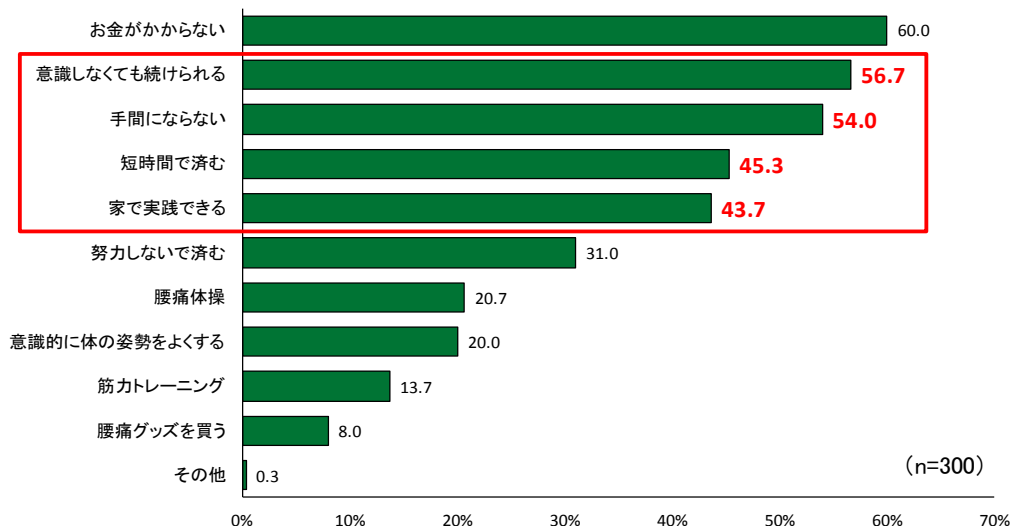
Q. あなたが普段よりも腰の痛みを感じるのはいつですか？
また、腰に不安を感じるのはいつですか？ (MA)



⑤ 今後の腰痛軽減方法のキーワードは「楽にできる」

『今後腰痛軽減を努めるにあたり、どんな方法であれば試してみたいか』をたずねたところ、「お金がかからない」が60.0%で最も高く、次いで「意識しなくても続けられる(56.7%)」、「手間にならない(54.0%)」、「短時間で済む(45.3%)」、「家で実践できる(43.7%)」が上位項目となりました。忙しい現代人だからこそ「楽にできる」腰痛対策が求められているということがうかがえます。

Q. 今後、腰痛軽減を努めるにあたり、どんな方法であれば試してみたいですか？ (MA)



Press Release

■商品概要

【ショップジャパンのトゥルースリーパー シリーズのご紹介】

トゥルースリーパーは、今使っているベッドのマットレスや布団にただ「上から敷くだけ」で、日々の快適な寝心地を手に入れることができるオーバーレイマットレスを中心とした寝具ブランドです。実際に、トゥルースリーパー プレミアムをお使いで腰にお悩みを抱えている方にアンケートを行ったところ、87.5%※1の人が睡眠中の腰痛が軽減したと答えました。

※1：アンケート回答者数 112名。対象：トゥルースリーパー プレミアム購入者

<p>【低反発マットレス】 トゥルースリーパー プレミアム</p>  <p>価格（税抜） シングル： 22,800 円 セミダブル： 24,600 円 ダブル： 26,800 円 クイーン： 28,800 円</p> <p>弾力性や復元力に優れ、体温や体圧によって形が変化する低反発素材を使用。まるでオーダーメイドのように体にぴったりフィットして、全身を包み込むように受け止めてくれるまさに”快眠用”マットレス。</p>	<p>【低反発マットレス】 トゥルースリーパー エクセレント</p>  <p>価格（税抜） シングル： 29,800 円 セミダブル： 33,800 円 ダブル： 37,800 円</p> <p>上部の低反発フォームが体を優しく包み、弾力が強めのウレタンフォームが下から体を支えます。下のフォームに穴空き加工をすることで通気を促し、熱や湿気をしっかりと発散。</p>
<p>【低反発ふとん】 トゥルースリーパー コンフォート</p>  <p>価格（税抜） 24,800 円</p> <p>マットレスや敷布団がなくても、床や畳にそのまま敷いて寝ることができる三つ折のマットレス。上の層は体圧分散に優れた低反発素材、下の層は型崩れを防ぐ硬めのウレタンフォームを採用。</p>	<p>【中反発マットレス】 トゥルースリーパー ネオフィール</p>  <p>価格（税抜） シングル： 22,800 円 セミダブル： 24,600 円 ダブル： 26,800 円</p> <p>低反発マットレスのフィット感と、高反発マットレスの弾力性を併せ持つ、赤ちゃんのほっぺのような新感触のマットレス。吸放湿性のあるウレタン素材が、汗の湿気を吸収し、時間とともに放出。</p>
<p>【中反発マットレス】 トゥルースリーパー ウェルフィット</p>  <p>価格（税抜） シングル： 29,800 円 セミダブル： 33,800 円 ダブル： 37,800 円</p> <p>中反発素材の柔らかさと硬め素材を組み合わせ、適度なフィット感を実現。体を適度に押し返してくれるので、自然な寝返りを快適にサポート。吸放湿性のあるウレタン素材が汗の湿気を吸収し、時間とともに放出。</p>	<p>【高反発マットレス】 トゥルースリーパー cero<ゼロ></p>  <p>価格（税抜） シングル： 22,800 円 セミダブル： 24,600 円 ダブル： 26,800 円</p> <p>“上質な眠り”にこだわる、高反発マットレス。網状素材「ナノブリッド」と硬わた素材の「ファイバークッション」の二重構造。春夏は網状面を上にして涼しく、秋冬は硬わた面を上にと温かいので、1年中快適に使用可能。</p>

URL : <http://www.truesleeper.jp/>

ショップジャパンは、これからも世界中から選りすぐりのアイデアを発掘し、日本らしさを加えてお届けすることで、より多くの幸せな時間をお客様にご提供するとともに、お客様の気持ちに寄り添うブランドであり続けます。

この件に関するお問合せ先

株式会社オークローンマーケティング 広報担当
東京都港区虎ノ門1丁目23番1号 虎ノ門ヒルズ森タワー 21階
TEL : (03) 6746-0324 FAX : (03) 3501-5324
EMAIL : pr@shopjapan.co.jp URL : www.shopjapan.co.jp