

～9月3日は秋の「睡眠の日」…みんなの「寝る前時間」を調査～

睡眠前の準備にこだわる人は、「元気度」が高いことが判明！

睡眠前の時間の充実につながると思う行動、1位は「マッサージ・ストレッチ」

パナソニック株式会社は、9月3日（日）の秋の「睡眠の日」にあわせ、20～50代の女性500名を対象に、「睡眠前の準備」に関する調査をおこないました。

【調査概要】

- | | |
|--|--------------------|
| ・調査内容：「睡眠前の準備」に関する調査 | ・調査主体：パナソニック株式会社 |
| ・調査手法：インターネット調査 | ・対象エリア：全国 |
| ・調査対象：20～50代 女性500名（有効回答数） | |
| ※睡眠前の準備にこだわっている人/こだわっていない人で均等割付 ※年代で均等割付 | |
| ・調査期間：2023年7月20日～24日 | ・実査委託先：楽天インサイト株式会社 |

※調査結果の数値は、積み上げ計算すると誤差がでる場合があります。
※調査結果をご紹介いただく際は、「パナソニック調べ」と注釈をご記載ください。

▼「睡眠の日」について

「睡眠の日」は、睡眠についての正しい知識の普及と国民の健康増進への寄与を目的に、睡眠健康推進機構が日本睡眠学会との協力によって制定したものです。3月18日を春の「睡眠の日」、**9月3日を秋の「睡眠の日」と**定めています。

▼調査結果まとめ

- 睡眠前の準備にこだわっているかどうかで、“朝の元気度”や“毎日の元気度”に違いが!?
- 睡眠前の準備にこだわっていない二大理由は、「気持ちの余裕がない」&「時間の余裕がない」
- 睡眠前の時間の充実につながると思う行動、1位は「マッサージ・ストレッチ」

■ 睡眠前の準備にこだわっているかどうかで、“朝の元気度”や“毎日の元気度”に違いが!?

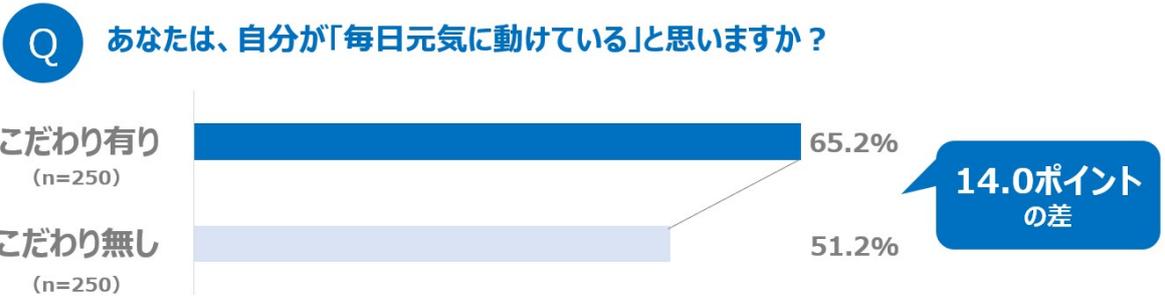
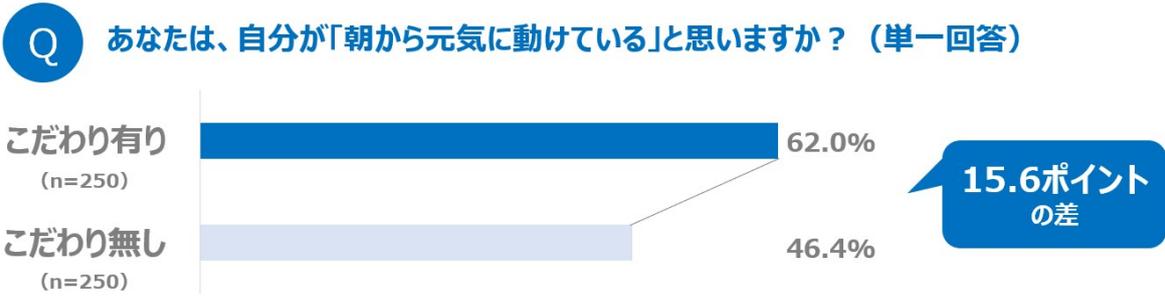
今回の調査では、「寝る前の行動」に注目して、回答者のグループ分けを実施。「睡眠前の準備」にこだわっている人（「こだわり有り」のグループ：n=250）と、こだわっていない人（「こだわり無し」のグループ：n=250）に分けて、違いを比較しました。

その結果、睡眠前の準備にこだわっているかどうかによって、“元気度”に差があることが判明。「こだわり有り」のグループでは「朝から元気に動いている」と思う人が**62.0%**にのぼっているのに対して、「こだわり無し」のグループで同じ回答をした人は**46.4%**にとどまり、**実に15.6ポイントもの差**が生じています。〈図表1〉

また、「毎日元気に動いている」と思う人の割合も、「こだわり有り」のグループでは**65.2%**、「こだわり無し」のグループでは**51.2%**で、**14.0ポイントの差**がみられました。

睡眠前の準備にこだわっている人は、こだわっていない人に比べて、“朝の元気度”や“毎日の元気度”が高い傾向があると言えます。

<図表1>

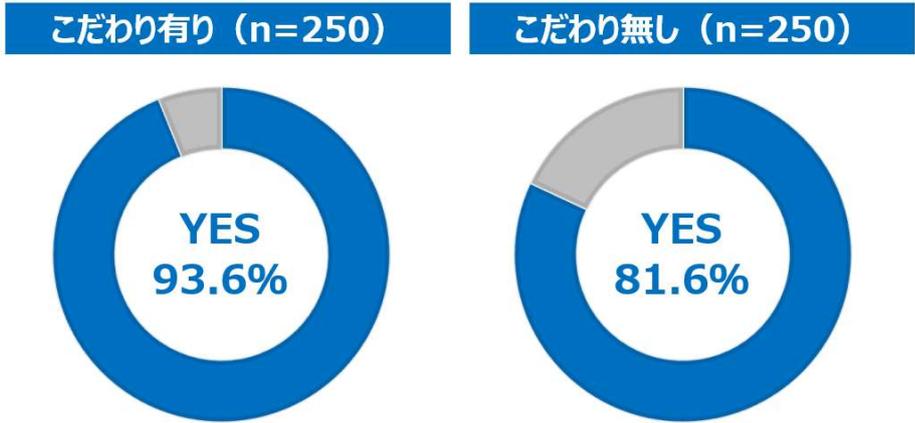


■ 睡眠前の準備にこだわっていない二大理由は、「気持ちの余裕がない」と「時間の余裕がない」

そこで、あらためて「睡眠前の時間を充実させる（睡眠前の準備にこだわる）ことで、翌日の“元気度”には違いがでると思いますか？」と聞いたところ、「こだわり有り」のグループでは93.6%、「こだわり無し」のグループでも81.6%が「そう思う」と回答する結果に。どちらのグループも、大多数の人が「睡眠前の時間を充実させることで、翌日を元気に過ごせる」という認識を持っていることがわかります。<図表2>

<図表2>

Q 睡眠前の時間を充実させる（睡眠前の準備にこだわる）ことで、翌日の“元気度”には違いがでると思いますか？ ※単一回答

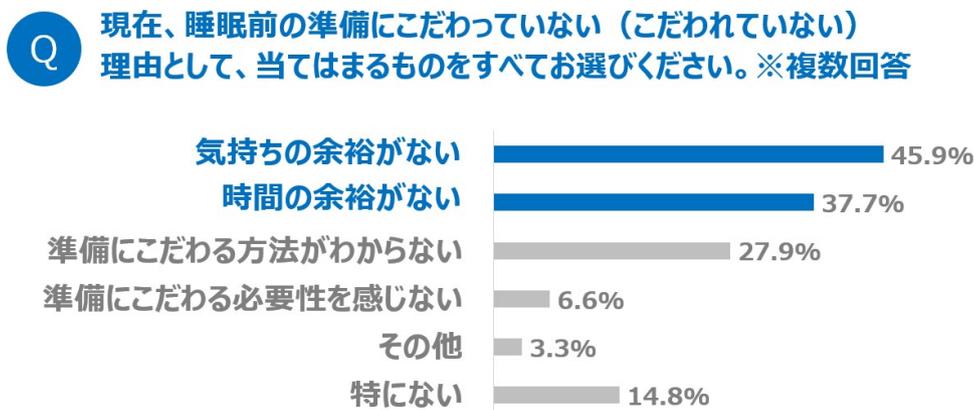


それでは、「こだわり無し」のグループの人たちは、なぜ睡眠前の準備にこだわらないままいるのでしょうか。「こだわり無し」のグループのうち、前問で「毎日元気に動けていると思わない」と答えた方（n=122）に、「睡眠前の準備にこだわっていない（こだわっていない）理由」を聞いたところ、「気持ちの余裕がない」（45.9%）、「時間の余裕がない」（37.7%）という回答が多い結果になりました。睡眠前の準備にこだわりたいけれども、気持ちや時間にゆとりがない人が多いようです。<図表3>

また、具体的な声としても、「子育てと仕事が忙しくて**気絶するように寝ている**」（35歳）、「子どもの授乳をしながらうとうととしてしまい、**終わったらそのままベッドに倒れて寝てしまう**」（34歳）、「**仕事が終わると疲れて動けなくなり、それ以外のことがおろそかになってしまう**」（26歳）などの回答がみられています。

こうした結果からは、元気度が低い人たちは、「**元気がなく、寝る前に何かするゆとりもない**」⇒「**睡眠前の準備がおろそかのまま、倒れこむように寝ている**」⇒「**睡眠前の準備にこだわっていないから、元気度が低いまま**」という負のスパイラルに陥っている可能性があると考えられます。

<図表3>



(n=122/「こだわり無し」のグループのうち、前問で「毎日元気に動けていると思わない」と答えた方)

■ 睡眠前の時間の充実につながると思う行動、1位は「マッサージ・ストレッチ」

それでは、本来はどのような睡眠前の準備をするのが良いのでしょうか。「睡眠前の時間の充実につながると思う行動」を聞くと、「**マッサージ・ストレッチをする**」が**61.8%**で**トップ**に。続く、「リラックスできる音楽を聴く」（47.0%）、「アロマなどで香りを楽しむ」（37.2%）、「リラックスできる飲み物を楽しむ」（30.8%）、「ヨガをする」（22.2%）などを大きく上回りました。<図表4>

また、「こだわり有り」のグループに、「普段、寝る前におこなっていること」を聞いた質問でも、「**マッサージ・ストレッチ**」の回答が**最多（53.6%）**となっています。

<図表4>

Q 次のうち、睡眠前の時間の充実につながると思う行動として、当てはまるものをすべてお選びください。 ※複数回答

1位：マッサージ・ストレッチをする（61.8%）

2位：リラックスできる音楽を聴く（47.0%）

3位：アロマなどで香りを楽しむ（37.2%）

(n=500/グラフは上位3項目)

■ 「寝る前時間」のお供に、「エアーマッサージャー EW-RA150」（ねるまえほっとリフレ）



パナソニックの「エアーマッサージャー EW-RA150」（ねるまえほっとリフレ）は、1日の終わり・おやすみ前を、ほっとできるマッサージ時間にする、新発想の「リフレ」シリーズです。

面倒な装着が不要で、寝転んだまま本体に脚を入れるだけですぐに使用できるため、気持ちや時間に余裕がない人でも、気負わずに使うことができます。

プロに学んだ手技を追求した手のひらで包み込むような全周エアバッグと、片足ずつ上下に動くゆらぎ揉みによって、足首からふくらはぎまで、心地よいマッサージを実現。また、脚の入れ方を変えると、足先や足裏のストレッチも可能です。60分の自動オフ機能も搭載しているので切り忘れも防げます。

脚の疲れをリフレッシュして元気な毎日をおくるため、寝る前の過ごし方にこだわりたいけれども、面倒なことをする気力がないという方にぴったりのアイテムです。

「エアーマッサージャー EW-RA150」（ねるまえほっとリフレ） 詳細：

https://panasonic.jp/massage_parts/products/ew-ra150.html

※安全にご使用いただくため、使用中に眠らないでください。

【商品概要】

1. ベッドや布団で横になって脚を入れるだけ

寝転んだまま、本体に脚を入れるだけのカンタン装着。気力や体力がないときにも使えます。

2. 包み込まれるような 360 度マッサージ&足先のストレッチが可能

エアーマッサージャーならではの包み込まれるような 360 度マッサージで、おやすみ前のひと時をしあわせ時間に。

片足ずつ交互に持ち上げるゆらぎ感で、心地よいマッサージが楽しめます。

足の入れ方を変えることで、足先・足裏・かかとをエアで圧迫しながらストレッチすることも可能です。

3. 横になったまま操作できる「ワイヤレスリモコン」採用

横たわったままでも使える、ワイヤレスリモコンを採用。脚に布団をかけたままでも簡単に操作可能。

マッサージコースは、「おやすみ前」「クイック」「ストレッチ」の 3 つのコースから選ぶことができます。

【商品概要】



- 脚全体が温まるものではありません
- 治療器としての温熱効果はありません



【品名】エアーマッサージャー EW-RA150

【愛称】ねるまえほっとリフレ

【色】-H (ダークグレー)

【メーカー希望小売価格】オープン価格

【発売日】2022年11月1日

<主な仕様>

医療機器認証番号 304AKBZX00005000

【寸法】幅約 70×奥行約 54×高さ約 6 cm (温感フットカバー含む)

【質量】約 1850 g (ACアダプター、リモコンは除く)

【対応サイズ】ふくらはぎ周囲：約 27～約 48 cm / 足サイズ：約 20～約 28 cm

【使用電源】電源 AC 100 V 50-60 Hz

【定格消費電力】24 W (電熱装置の定格消費電力 12 W)