

<母の日企画> 第13回 お母さんの疲労事情と解消法調査

「とても疲れている」お母さんは6年連続で増加傾向

母の日に欲しい疲労解消グッズは「安眠グッズ」「マッサージチェア」

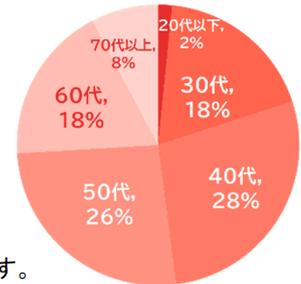
美と健康の総合メーカー、株式会社フジ医療器(本社:大阪市中央区)は、このたび、子どもをもつ18歳以上の女性を対象に「<母の日企画> 第13回 お母さんの疲労事情と解消法調査」を実施いたしましたので、その結果を発表いたします。この調査は、2011年より毎年実施している独自の調査で、今年で13回目となります。

<調査結果概要>

- (1) 93%のお母さんが「普段から疲れを感じる」と回答
- (2) 7割以上のお母さんが心身共に疲労を感じている
- (3) 身体的疲労の主な原因は「仕事」「加齢」、最も疲れを感じやすいのは「首や肩のコリ」
- (4) 精神的疲労の主な原因は「子育て」「仕事」「人間関係」、最も疲労を感じる相手は「夫」
- (5) 疲労の解消法、1位は「睡眠をとる」、2位は「好きなものを食べる」
- (6) 母の日に欲しい疲労解消グッズの1位は「安眠グッズ」、2位「マッサージチェア」

【調査概要】

調査期間 : 2023年4月10日(月)~2023年4月14日(金)
 対象者 : 子どもをもつ18歳以上の女性
 有効回答者数: 686名(20代以下:11名、30代:126名、40代:192名、50代:179名、60代:125名、70歳以上:53名)
 調査エリア : 全国
 調査方法 : フジ医療器メルマガ会員にWeb上でのアンケートを実施
 ※グラフのパーセンテージは四捨五入されているため合計値が100にならないものもございます。

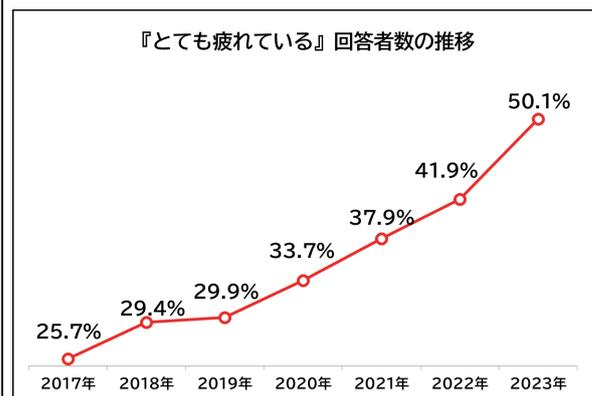
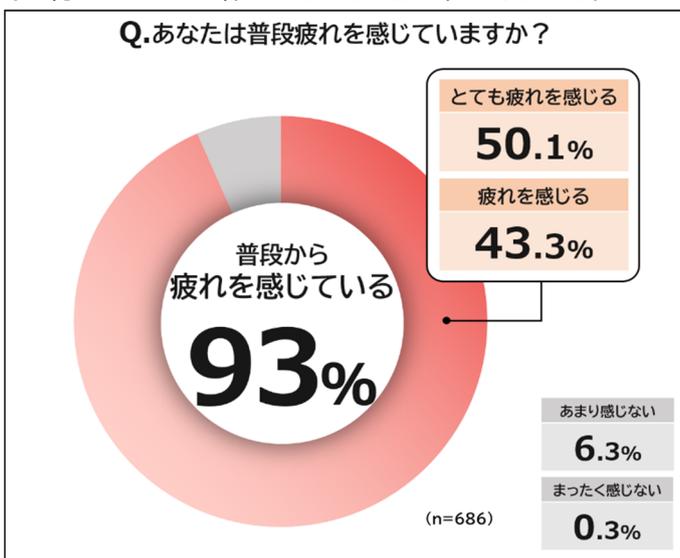


【調査結果の詳細】

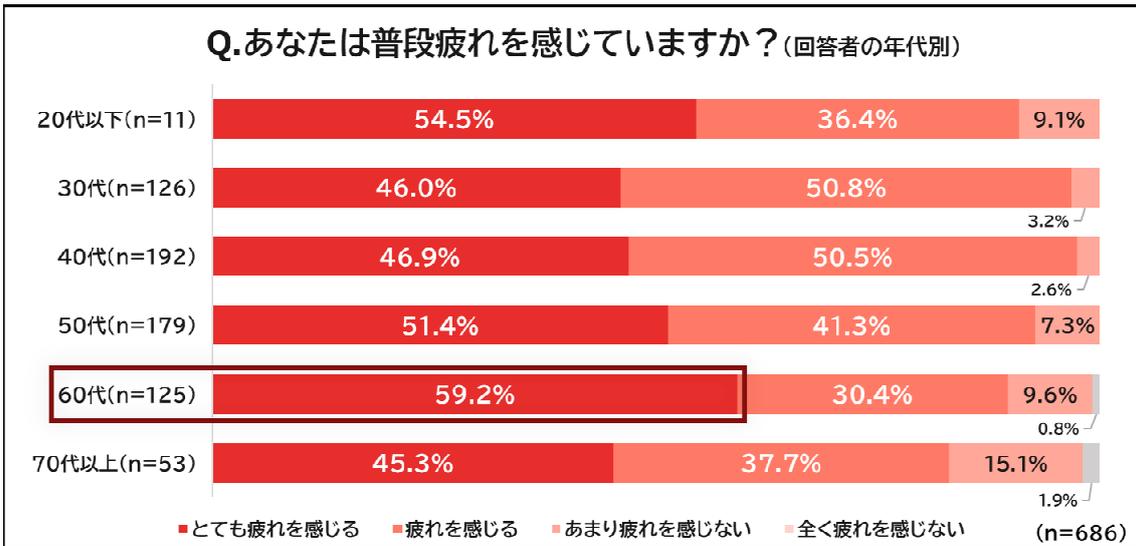
(1) 93%のお母さんが「普段から疲れを感じる」と回答

「あなたは普段疲れを感じていますか？」の質問に対し、「とても疲れを感じる」(50.1%)、「疲れを感じる」(43.3%)、「あまり疲れを感じない」(6.3%)、「全く疲れを感じない」(0.3%)という結果でした。「とても疲れを感じる」と「疲れを感じる」を合わせると93.4%となり、第1回目の調査から毎回9割を超えています。

「とても疲れを感じる」の項目を過去と比較すると、昨年の調査からは約8ポイント、2017年の調査から6年間で約24ポイント増加していることがわかりました。



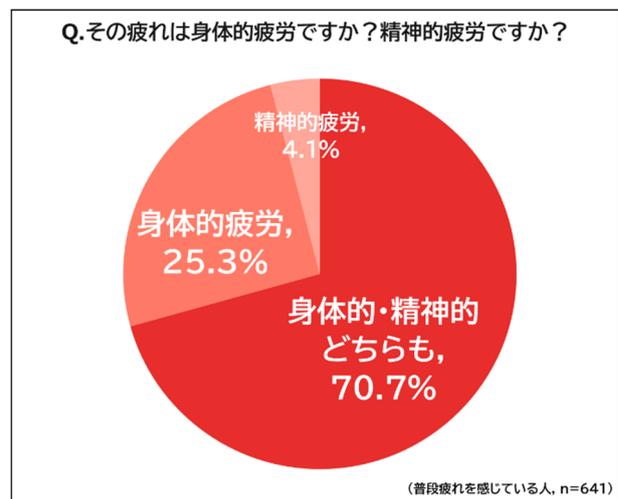
回答者の年代別に見ると、「とても疲れを感じる」と回答した人が最も多かった年代は 60 代(59.2%)、次に 20 代以下(54.5%)でした。年齢を重ねて疲労を強く感じる年代がある一方、若い世代では育児で強い疲れを感じやすい傾向があるのではと考えられます。



(2) 7 割以上のお母さんが心身共に疲労を感じている

「とても疲れを感じる」「疲れを感じる」と回答した人に「その疲れは身体的疲労ですか？精神的疲労ですか？」と質問したところ、「身体的・精神的疲労どちらも」と回答した人が 70.7%、「身体的疲労」のみが 25.3%、「精神的疲労」のみが 4.1%という結果になりました。

昨年の調査と比べ、「身体的・精神的どちらも」は 1 ポイント増加、「身体的疲労」は 3 ポイント増加、「精神的疲労」は 2 ポイント減少となり、身体的に疲れている人が増えていることがわかります。

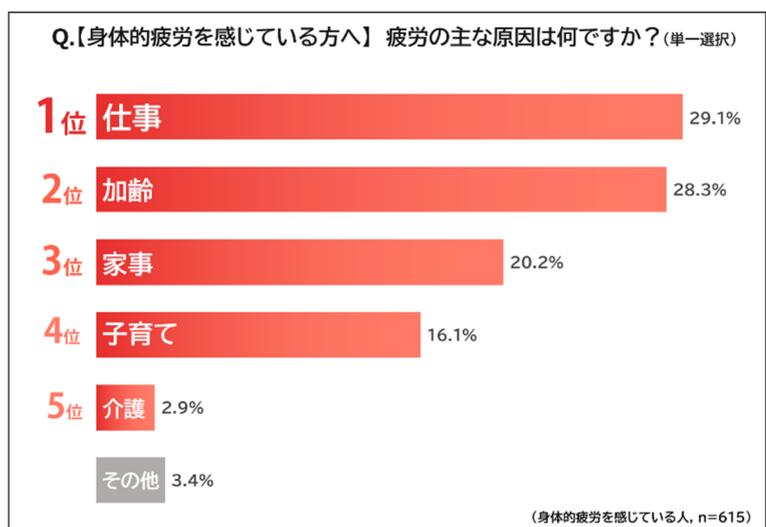


(3) 身体的疲労の主な原因は「仕事」「加齢」、最も疲れを感じやすいのは「首や肩のコリ」

「身体的疲労(「身体的・精神的疲労どちらも」も含む)」を感じると回答した人に「主な原因は何ですか？」と質問したところ、1 位「仕事」(29.1%)、2 位「加齢」(28.3%)、3 位「家事」(20.2%)、4 位「子育て」(16.1%)という結果になりました。

年代別に見ると、20 代・30 代の疲労の原因は「子育て」、40 代・50 代は「仕事」と回答した人が多く、疲労の原因は世代により大きく違うことがわかります。

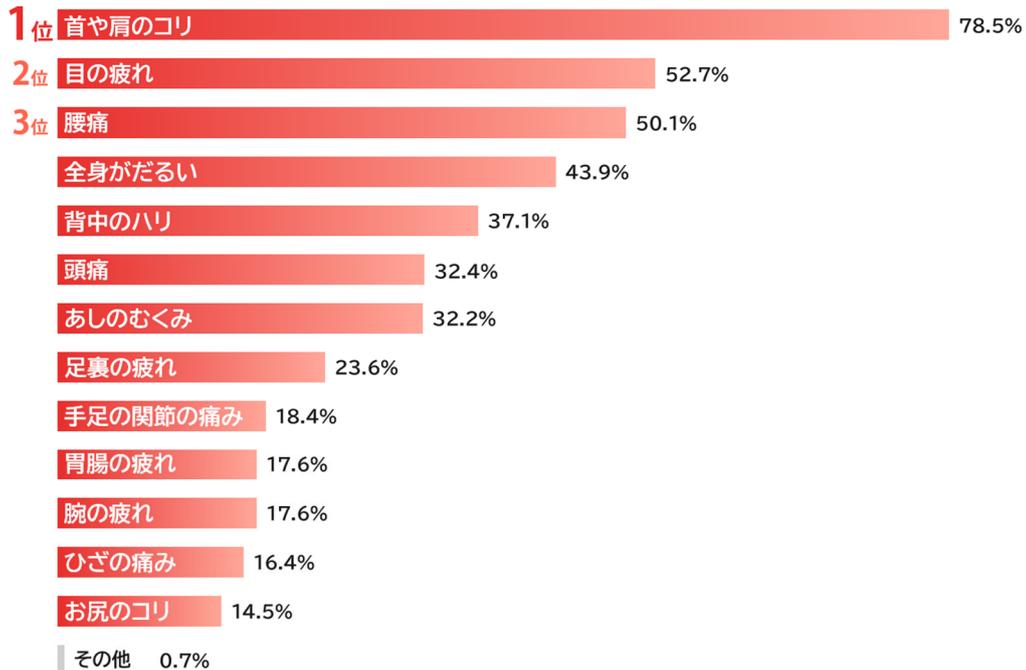
また、「体のどの部分にどのような疲れ・痛みを感じていますか？(複数選択可)」と質問したところ、1 位「首や肩のコリ」(78.5%)、2 位「目の疲れ」(52.7%)、3 位「腰痛」(50.1%)となりました。「首や肩のコリ」は第 1 回目の調査から毎回 1 位になっています。



Q.【身体的疲労を感じている方へ】疲労の主な原因は何ですか？(単一選択)(回答者の年代別)

	子育て	仕事	加齢	家事	介護	その他
20代以下(n=11)	60.0%	20.0%	0.0%	10.0%	0.0%	10.0%
30代(n=126)	53.8%	24.8%	5.1%	15.4%	0.0%	0.9%
40代(n=192)	14.7%	32.2%	19.8%	29.9%	0.6%	2.8%
50代(n=179)	1.9%	36.7%	40.5%	15.2%	2.5%	3.2%
60代(n=125)	0.9%	30.0%	34.5%	19.1%	9.1%	6.4%
70代以上(n=53)	0.0%	0.0%	72.1%	16.3%	7.0%	4.7%

Q.体のどの部分にどのような疲れ・痛みを感じていますか？(複数選択可)



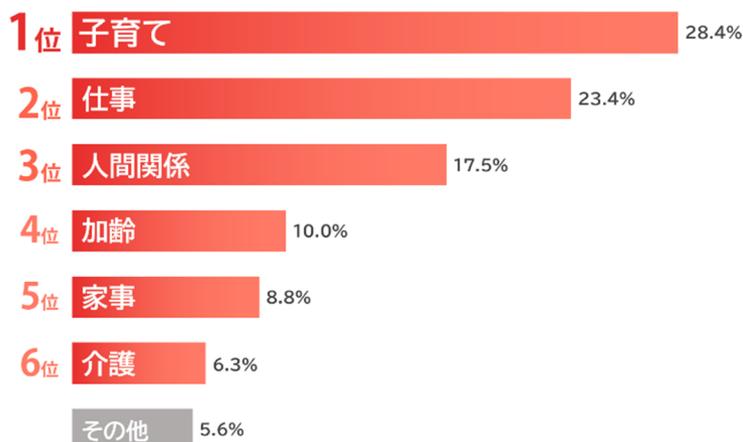
(身体的疲労を感じている人, n=615)

(4) 精神的疲労の主な原因は「子育て」「仕事」「人間関係」、最も疲労を感じる相手は「夫」

「精神的疲労(「身体的・精神的疲労どちらも」も含む)」を選択した回答者に「主な原因は何ですか？」と質問した結果、1位「子育て」(28.4%)、2位「仕事」(23.4%)、3位「人間関係」(17.5%)となりました。

また、「人間関係」と回答した人に、「誰との人間関係に疲れを感じることがありますか？(複数選択可)」と質問したところ、多かった順に1位「夫」、2位「同僚」、3位「子ども」という結果になりました。

Q.【精神的疲労を感じている方へ】疲労の主な原因は何ですか？(単一選択)



(精神的疲労を感じている人, n=479)

Q.誰との人間関係に疲れを感じることがありますか？(複数選択可)

TOP 5	
夫	41.7%
同僚	29.8%
子ども	22.6%
近所の人	20.2%
ママ友 実母	16.7%

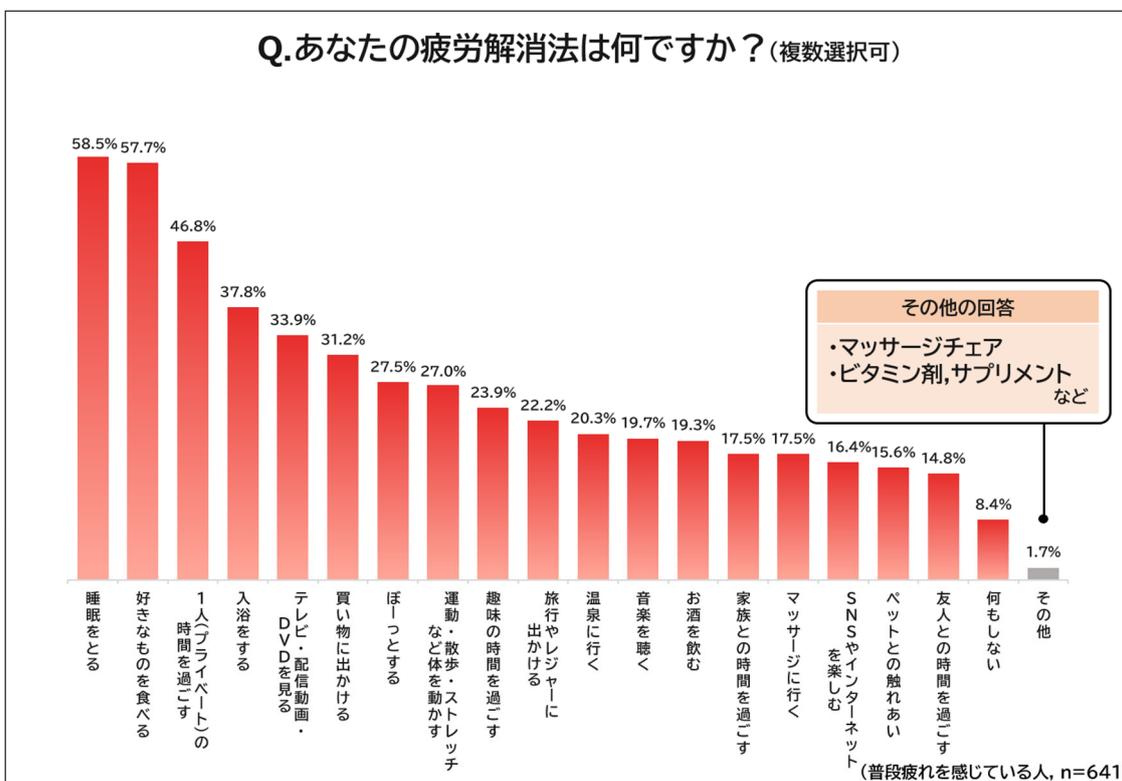
精神的疲労の原因について年代別に見ると、20代～40代は「子育て」、50代以上は「人間関係」と答えた人が多い傾向でした。心身ともに疲労の原因は年代ごとに違いがあることがわかります。

Q.【精神的疲労を感じている方へ】 疲労の主な原因は何ですか？(単一選択)(回答者の年代別)

	子育て	仕事	人間関係	加齢	家事	介護	その他
20代以下(n=8)	75.0%	0.0%	12.5%	0.0%	0.0%	0.0%	12.5%
30代(n=100)	54.0%	18.0%	14.0%	3.0%	9.0%	0.0%	2.0%
40代(n=146)	37.7%	30.1%	12.3%	1.4%	11.0%	0.7%	6.8%
50代(n=122)	15.6%	26.2%	25.4%	14.8%	5.7%	9.0%	3.3%
60代(n=80)	2.5%	21.3%	18.8%	18.8%	11.3%	18.8%	8.8%
70代以上(n=23)	0.0%	4.3%	21.7%	43.5%	4.3%	13.0%	13.0%

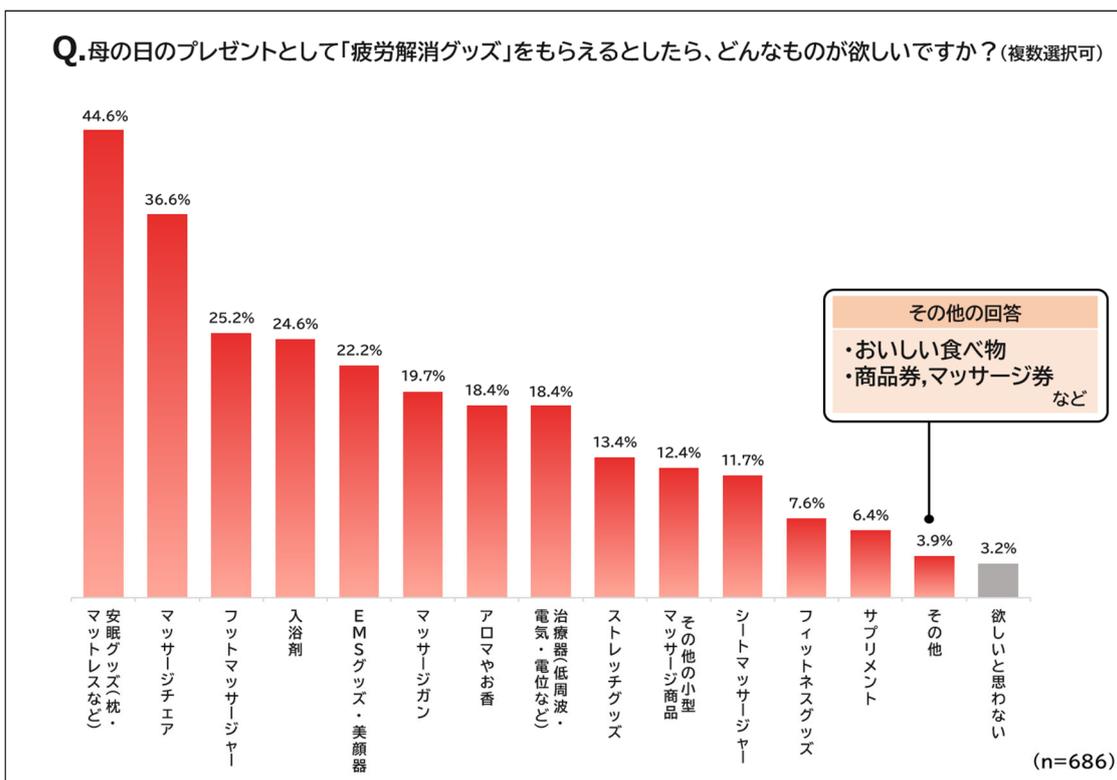
(5) 疲労の解消方法、1位は「睡眠をとる」、2位は「好きなものを食べる」

普段疲労を感じていると回答した人に「あなたの疲労解消法は何ですか？(複数選択可)」と質問したところ、多かった順に「睡眠をとる」(58.5%)、「好きなものを食べる」(57.7%)、「1人(プライベート)の時間を過ごす」(46.8%)という結果になりました。「その他」では「マッサージチェア」というコメントなどが見られました。



(6) 母の日に欲しい疲労解消グッズの1位は「安眠グッズ」、2位「マッサージチェア」

回答者全員への質問「母の日のプレゼントとして「疲労解消グッズ」をもらえたら、どんなものが欲しいですか？(複数選択可)」では、多かった順に「安眠グッズ(枕・マットレスなど)」(44.6%)、「マッサージチェア」(36.6%)、「フットマッサージャー」(25.2%)という結果になりました。TOP3は2015年から変わっておらず、身体を休めることで疲労解消したいお母さんが多いことがわかります。また、今回より選択肢に追加した「EMSグッズ・美顔器」(22.2%)は5位にランクインしており、忙しい日々の中でも美しさも大切にしたいと考えるお母さんも多いと推察できます。



●フジ医療器がおすすめする、母の日ギフトに最適な商品

新感覚のWパワフル振動が全身の筋肉に高速アプローチ 「マッスルショットプレミアム FG3800P」

心身ともに疲れを感じているお母さんには、4月に発売したばかりの新品「マッスルショットプレミアム FG3800P」がおすすめです。

「マッスルショットプレミアム FG3800P」は、独自開発のツインアタッチメントで全身の筋肉をパワフルにケアするハンディタイプのリラクゼーションアイテムです。ケアする際に取り付けるアタッチメントの形状は5種類で、ツインアタッチメントを活用すると9パターンの組み合わせが可能です。振動速度はレベル1(1,600回/分)の弱い刺激からレベル5(3,800回/分)の強い刺激までの5段階で調節ができます。

本体の色はメタリックレッド、触り心地はさらりとしており程よい重みが部位にしっかりとフィットし安定したケアができます。また、本体とアタッチメントを全て収納できる専用巾着ポーチを付属していますので、持ち運びにも便利で場所を選ばずお使いいただけます。

- ・メーカー希望小売価格:オープン価格
- ・全国の家電量販店やフジ医療器オンラインショップ、フジ医療器公式楽天市場店にて販売



マッスルショットプレミアム FG3800P



場所を選ばずいつでもどこでもケア

今後も、フジ医療器は定期的に「美と健康」に関する市場調査結果やお役立ち情報を提供していきます。

<フジ医療器 会社概要>

社名	株式会社フジ医療器
代表取締役会長兼社長	呉 旭亞 (Alex Wu)
本社所在地	大阪府中央区農人橋 1 丁目 1 番 22 号 大江ビル 14 階
事業内容	健康・美容機器の製造、販売、輸出入
資本金	3,000 万円 (ジョンソンヘルステック (台湾上場) グループ : 100%)
URL	https://www.fujiiryoki.co.jp/

フジ医療器お問い合わせ先

<報道関係の方>

株式会社フジ医療器

マーケティング部 Tel: 06-4793-0611 (代表)

<お客様>

フジ医療器お客様相談窓口 【フリーダイヤル】0120-027-612