



## 中高齢者の自宅における運動に関する意識・実態調査を実施

—「無理なく」「手軽に」を叶える活動量確保のリフォームに前向き—

2018年9月27日  
株式会社住環境研究所  
生涯健康脳住宅研究所

積水化学工業株式会社住宅カンパニー(プレジデント:関口俊一)の調査研究機関である株式会社住環境研究所(所長:小池裕人、千代田区神田須田町1-1)は2016年8月、所内に「生涯健康脳住宅研究所」(所長:嘉規智織)を開設しています。同研究所ではこのほど、中高齢者の自宅における運動に関する意識や実態を調査し、結果をまとめましたのでお知らせします。

『生涯健康脳』とは、脳の活性化や機能維持のための重要な4つの項目「会話」「食事(調理)」「運動」「睡眠」(当社では「話食動眠(わしょくどうみん)」と呼称)から健康な生活をより長期化させるという考え方です。今回の調査は、この中で運動に着目したもので、首都圏のセキスイハイムに居住する人を対象に実施。その結果、現在あまり運動ができていない人でも、今後の運動意向は高く、特別なことよりも、日常生活の中で活動量を確保するリフォーム内容が受容されることがわかりました。自宅内でいつまでも活動できる環境の提案を一層進めることで、高齢者が長く健康に暮らせる社会づくりに貢献できる可能性があると考えています。

### 調査結果のポイント

#### 1. 運動実施の有無には3タイプが存在

「定期的な運動の実施有り」の人は52%、「運動の習慣はないが、生活の中で身体を動かすようにしている」人は24%、「スポーツ・運動をしようと思っているが何もしていない」人は22%存在することがわかりました。

#### 2. 習慣的に運動の実施がない人でも、運動したいという意向がある人が多数存在

今後、今よりもっとスポーツや運動をしたいと思うか?と聞いたところ、「思う」と考えている人が71%、「思わない」が29%。運動の有無タイプでは、定期的な運動があまり出来ていない層(定期的な運動はないが身体を動かすようにしている、何もしていない)ほど、今後の運動意向が高いことが分かります。

#### 3. 運動で重視することは、無理なく継続できること、身体・精神面での効果や手軽にできること

今後、運動をもっと行いたい人に、運動で重視することを聞いたところ、「無理なく続けられる」72%、「健康面・身体面での効果が実感できる」66%、「精神面での効果」39%、「運動、身体を動かした結果が分かる」35%、「こりがほぐれる、柔軟性が増すなど気持ち良く動けること」30%が上位になりました。

#### 4. 自宅で運動している場所はリビングが最多

自宅(屋内)で運動している人の割合は66%。実施している場所は、リビング・和室の一部を利用している人の割合が83%でした。

#### 5. 日常的な生活の中で活動量を確保するリフォームが人気

リフォームについては、「庭まわりのリフォーム」38%、「断熱性能アップリフォーム」37%、「玄関リフォーム」30%、「空き部屋活用リフォーム 1(空き部屋を運動や趣味のための空間にリフォームする)」29%の順で魅力があるという結果でした。

## ■調査概要

調査目的：中高年齢層の運動習慣、中でも自宅における運動の実態や意識を把握し、健康な生活を長期化させる暮らし方提案(主に運動リフォーム商品)やサービスの開発につなげる

調査対象：セキスイハイム入居者 14,000 人

調査エリア：首都圏

調査方法：インターネット調査

調査時期：2018年8月下旬～9月上旬

有効回答：897件

※数値データは全て%を表し小数点以下を四捨五入しているため必ずしも100%にならない場合があります。

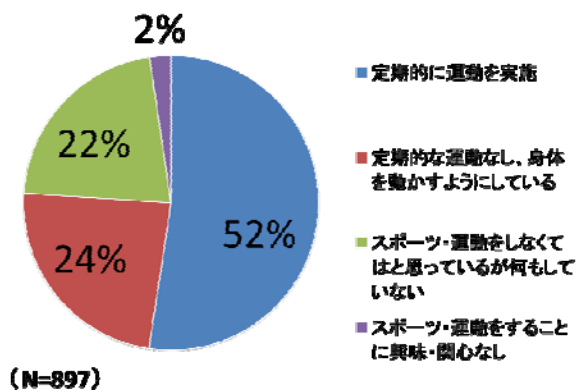
## ■調査結果の概要

### 1. 運動実施の有無には3タイプが存在

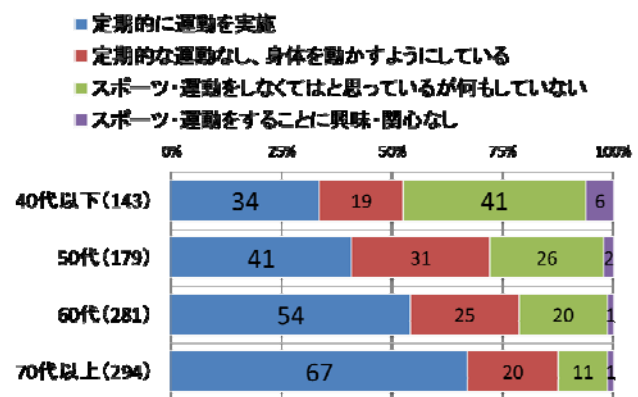
「定期的な運動の実施有り」の人は52%、「運動の習慣はないが、生活の中で身体を動かすようにしている」人は24%、「スポーツ・運動をしなくてはと思っているが何もしていない」人が22%存在することが分かりました。

年齢別では、高齢層ほど「定期的な運動あり」層が増加。「スポーツ・運動をしなくてはと思っているが何もしていない」層は40代以下に多く、若い人ほど運動ができていないことがわかります。

[運動実施の有無]



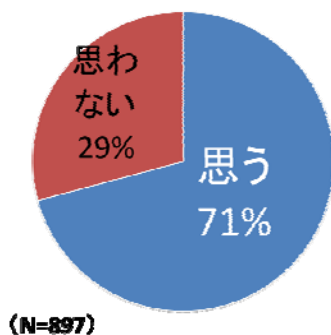
[運動実施の有無](年齢別)



### 2. 習慣的に運動の実施がない人でも、運動したいという意向がある人が多数存在

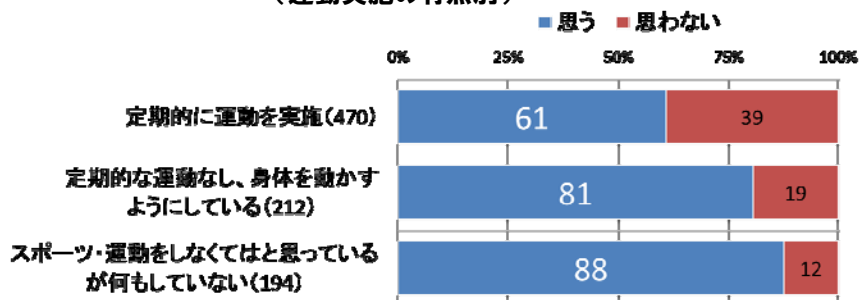
今後、今よりもっとスポーツや運動をしたいと思うか?と聞いたところ、「思う」と考えている人71%、「思わない」人が29%。運動の有無タイプでは、「定期的な運動があまり出来ていない」層(定期的な運動はないが身体を動かすようにしている、何もしていない)ほど、今後の運動意向が高いことがわかります。

[今よりもっとスポーツや運動をしたいと思うか?]



[今よりもっとスポーツや運動をしたいと思うか?]

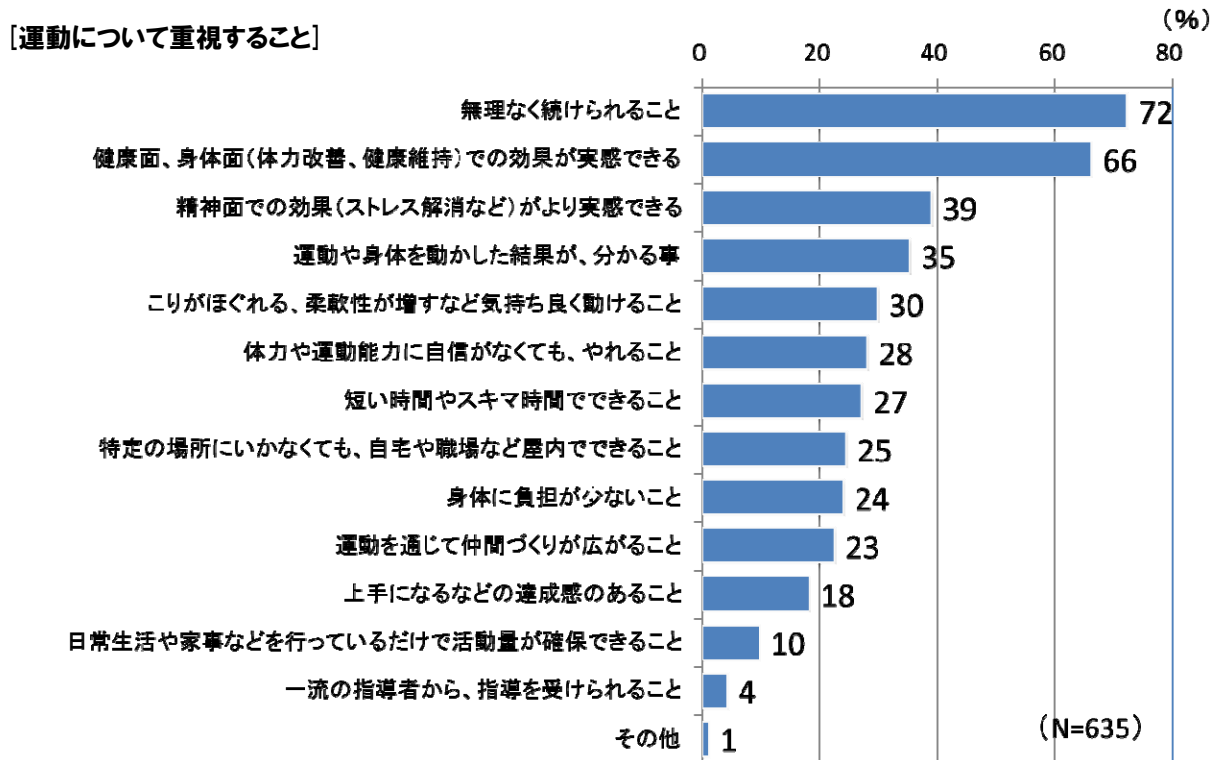
(運動実施の有無別)



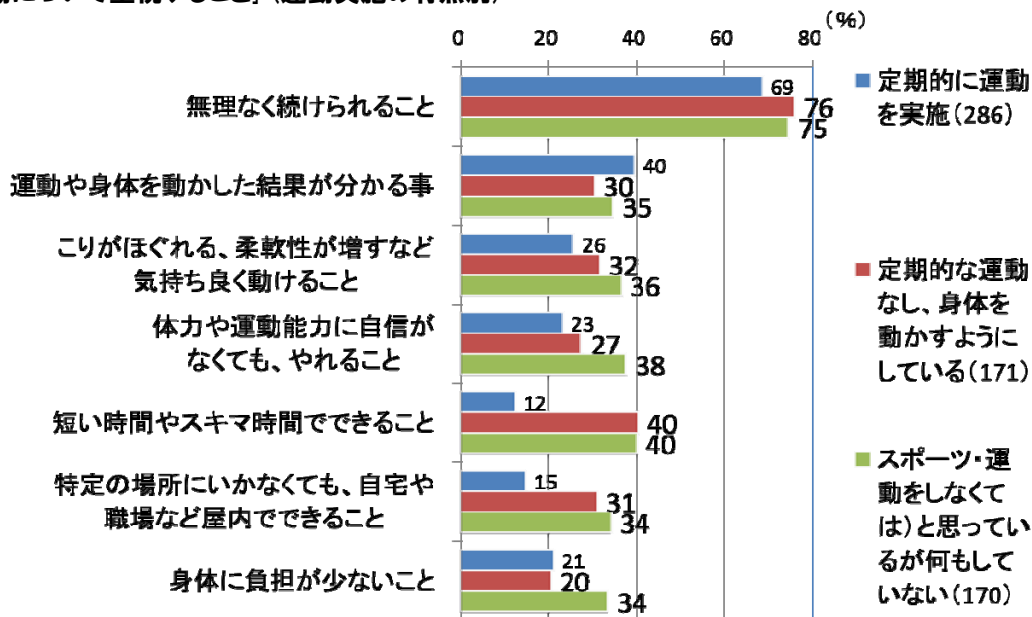
### 3. 運動で重視することは、無理なく継続できること、身体・精神面での効果や手軽にできること

今後、運動をもっと行いたい人に、運動について重視することを聞いたところ、「無理なく続けられる」72%、「健康面・身体面での効果が実感できる」66%、「精神面での効果」39%、「運動、身体を動かした結果が分かる」35%、「こりがほぐれる、柔軟性が増すなど気持ち良く動けること」30%が上位でした。

定期的な運動があまり出来ていない層（定期的な運動はないが身体を動かすようにしている、何もしていない）では、無理なく続けられる、スキマ時間で出来る、自宅や職場で出来るなど、手軽に出来ることを重視していることが分かります。



[運動について重視すること] (運動実施の有無別)

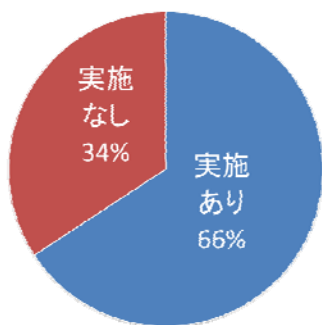


#### 4. 自宅で運動している場所はリビングが最多

自宅(屋内)で運動している人の割合は66%でした。

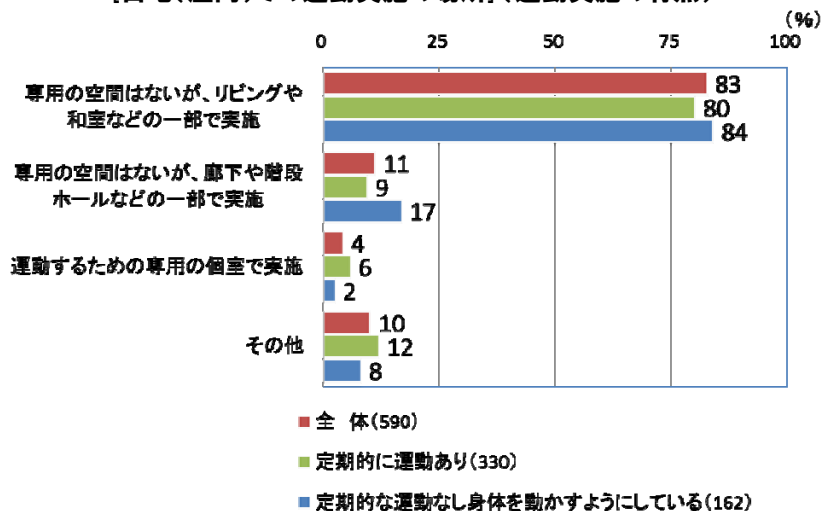
実施している場所は、リビング・和室の一部を利用している人の割合が83%でした。また運動習慣はないが身体を動かしている人は、廊下や階段ホールなども利用して実施していることが伺えます。

[自宅(屋内)での運動実施の有無]



(N=897)

[自宅(屋内)での運動実施の場所](運動実施の有無)

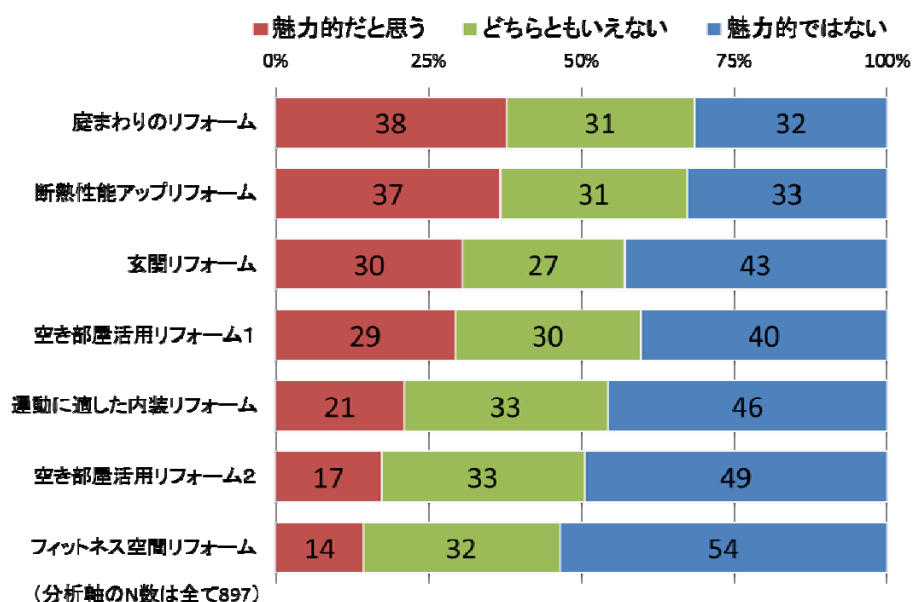


#### 5. 日常的な生活の中で活動量を確保するリフォームが人気

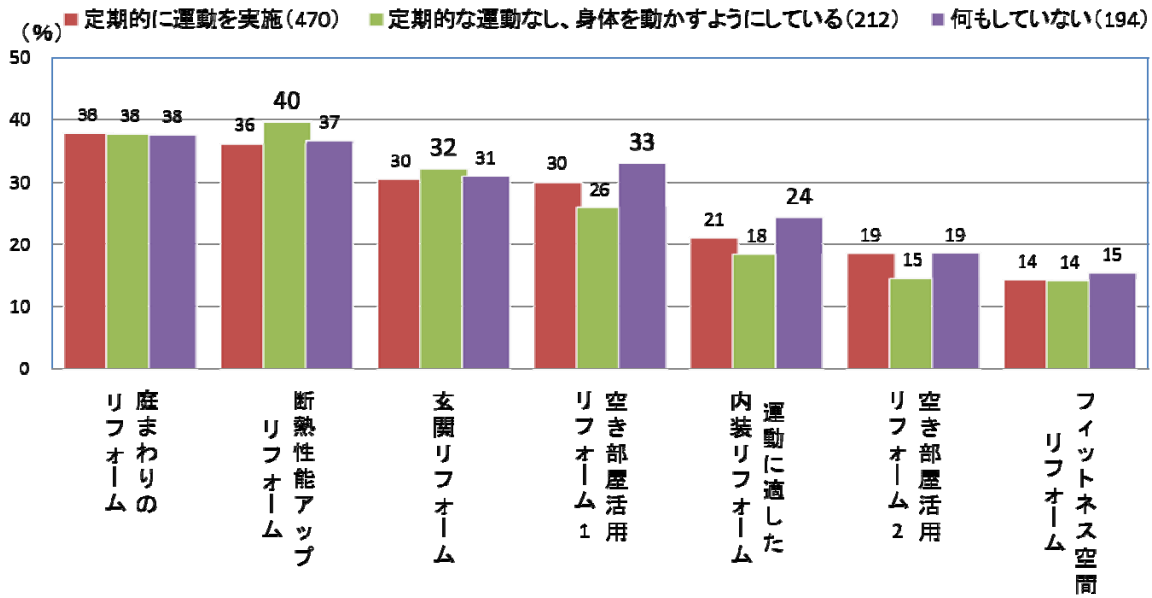
リフォーム(7項目)についての魅力度を聞いたところ、「庭まわりのリフォーム」38%、「断熱性能アップリフォーム」37%、「玄関リフォーム」30%、「空き部屋活用リフォーム1(空き部屋を運動や趣味のための空間にリフォームする)」29%の順で魅力があるという結果になりました。日常生活の中で活動量を確保するようなリフォームが受入れられていることが分かります。

運動実施の有無別で見ると、何もしていない人は「空き部屋活用リフォーム1(空き部屋を運動や趣味のための空間にリフォームする)」や「運動に適した内装リフォーム」など、身近に運動できる空間をつくるリフォームを魅力と感じていることが分かります。

[リフォームの魅力度]



[リフォームの魅力度](運動実施の有無別) ※「魅力的だと思う」人の割合(%)を明示



[リフォーム内容一覧]

No	名称	具体的な内容
1	庭まわりのリフォーム	庭やエクステリアをリフォームして、庭仕事をしやすくする。
2	断熱性能アップリフォーム	リビングなどの窓の断熱性能を上げる。廊下やトイレ、洗面所、キッチンなどにも暖房設備を設置し、家じゅうを暖かくして、自由に動き回れるようにする。
3	玄関リフォーム	玄関の収納を増やし運動やスポーツに必要な道具をしまっておけるようにする。またベンチを設置して、靴の着脱をしやすくする。玄関ステップ等を広くして外出しやすいようにする。
4	空き部屋活用リフォーム1	2階の空き部屋を運動ができる空間にリフォームする(床材の張り替え、空調設備、鏡や身体を支えるバーなどを設置)。あるいは、趣味のスペースなどに改装し、家を十分に活用できるようにする。
5	運動に適した内装材へリフォーム	リビングの片隅などに、ちょっとした運動ができるよう床材などを交換する。または、廊下など一定の大きさの歩幅で色分けされた床材に交換(その歩幅で歩くよう心がけると足腰の運動になる)。階段の一段目でステップ運動ができるよう、床材の張り替えや手摺の設置。
6	空き部屋活用リフォーム2	2階の空き部屋等を有効活用できるように、上下の移動を楽にするリフォーム(例えば、エレベーターの設置など)。
7	浴室に隣接した和室をフィットネス空間へリフォーム	設備まわりと隣接した和室を、ちょっとした運動ができる空間にする。運動した後、すぐにシャワーや入浴ができるように動線にも配慮する。

## ■調査結果に関する生涯健康脳研究所の見解

「運動は脳の活性化に大きな効果がある」といわれ、運動は高齢者の健康長寿に大きな関わりがあるといわれています。また、高齢者の多くは、いつまでも健康でいたいという願望と、認知症や介護などで子どもへ迷惑をかけたくないという意識を持っているようです。今回の調査では、そうした願望や意識に対応する住まいを実現することについて、中高齢者がどれほどのニーズを持ち、どのようなリフォーム内容が受容されるのかを明らかにしました。中でも注目すべき点は、運動や身体を動かす習慣のない中高齢者も、前向きな意向を示していることです。特に自宅内で適度な活動量を維持するよう工夫をこらした提案を行うことで、高齢者が長く健康に暮らせる世の中をつくることができると考えられます。

今後とも生涯健康脳住宅研究所では、会話、食事(調理)、運動、睡眠に関する意識と住まいについて継続的に調査を行い、発信していく予定です。

### <参考>

#### 【生涯健康脳住宅研究所とは】

積水化学工業(株)住宅カンパニーでは、1994年に「加齢配慮住宅研究所」を設立し、高齢化社会における住宅問題の研究や、それに基づく解決策を盛り込んだ商品企画を手掛けてきました。高齢化の進展により住まいの課題の重点が「対応から予防へ」と変化していることから、新たな概念による新たな体制での研究が必要との考えに至り、住環境研究所内に生涯健康脳住宅研究所を新設しました。当研究所では東北大学加齢医学研究所などの研究機関とも連携。脳の育成、活性と住まいや暮らし方の関係性について調査、研究を進めるとともに、住環境研究所ホームページ上の専用コンテンツによる情報発信も行っています。(URL:<https://www.jkk-info.jp/brain/>)

「話食動眠」とは、「生涯健康脳」を維持するために掲げているコンセプトキーワードであり、会話、食事(調理)、運動、睡眠のことです。会話が増えると、食事が美味しくなり、活動的になり、良く眠れるようになり、一巡して更に会話が増えるといった生活の好循環を作り出すと考えています。



<話食動眠の生活改善サイクル>

この件に関するお問い合わせは下記までお願いします

■生涯健康脳住宅研究所(住環境研究所内) 嘉規(かき) Tel.03-3256-7571  
〒101-0041 東京都千代田区神田須田町 1-1 神田須田町スクエアビル 8F