

報道関係各位

2023年9月13日  
株式会社 LIXIL

## 年齢を重ねるほど必要になる、お風呂のチカラ ～保存版「入浴のすすめ」～

敬老の日に考えよう、毎日の浴槽入浴を続けるコツ

お風呂は健康に良い。多くの人がそんな漠然としたイメージは持っていると思います。いわゆる湯船に浸かる浴槽入浴は、身体を温めたり、ストレスなどによる疲れを軽減したりする他にも、肌を清潔にすることによる健康維持、睡眠の質の改善、リラックス効果など、さまざまな作用があることが知られています。

一方で、身体に良さそうなことはわかっているものの、面倒くさい、動くのが疲れる、そもそも入ったか忘れてしまう、などの理由から、特にシニア世代は毎日の入浴を続けるのが難しくなってくるという声も耳にします。

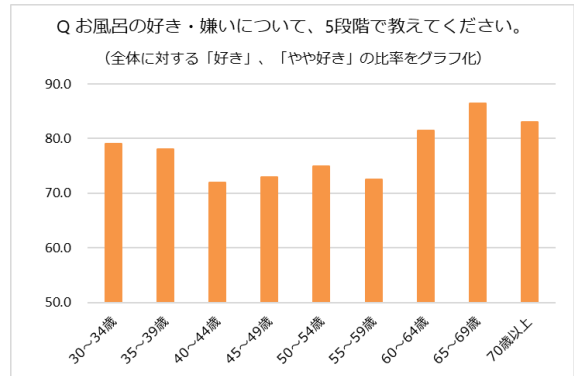
今回は、水回りのエキスパートであり長年にわたり快適なお風呂を追求している LIXIL が、敬老の日になんで、シニア世代に向けた毎日の浴槽入浴を継続するコツをご紹介します。



## お風呂好きと言われる日本人

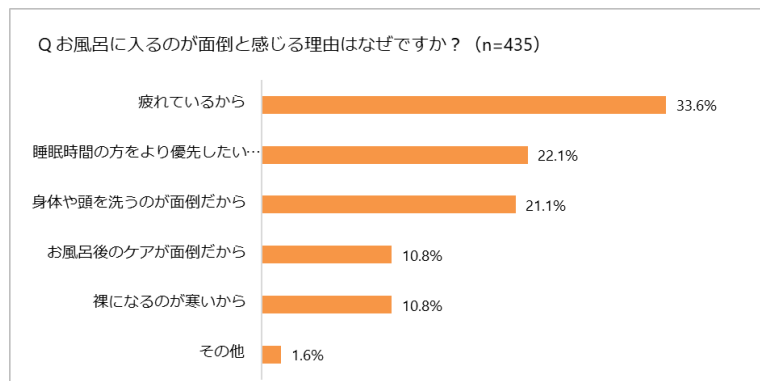
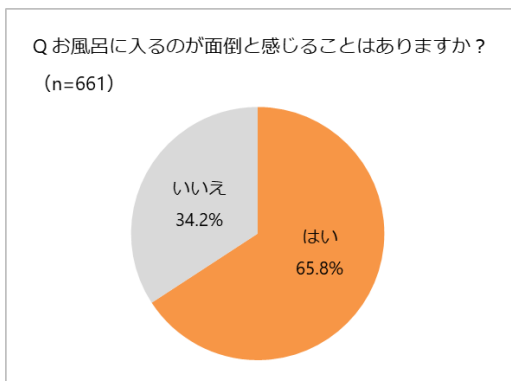
### 実際に約8割が「好き」「やや好き」と回答

LIXIL 調査<sup>※1</sup>によると、30代以上の77.8%が、お風呂を「好き」「やや好き」と回答。逆に、「やや嫌い」「嫌い」の回答は全体の3.6%の少数派となりました。年代別で比較すると、60歳以上になると「好き」「やや好き」の回答が83.7%とさらに高い数値を示し、シニアのお風呂好きがうかがえます。



## お風呂が面倒と感じたことがある人は6割以上！

一方で、LIXIL が昨年実施した調査によると、全体の65.8%<sup>※2</sup>が、「お風呂に入るのが面倒と感じることがある」と回答しており、毎日の浴槽入浴を継続するにあたり、障害となっていることがうかがえます。面倒を感じる理由として最も多かったのは、「疲れているから」(33.6%)、次いで「睡眠時間の方をより優先したい」(22.1%)、「身体や頭を洗うのが面倒だから」(21.1%)でした。



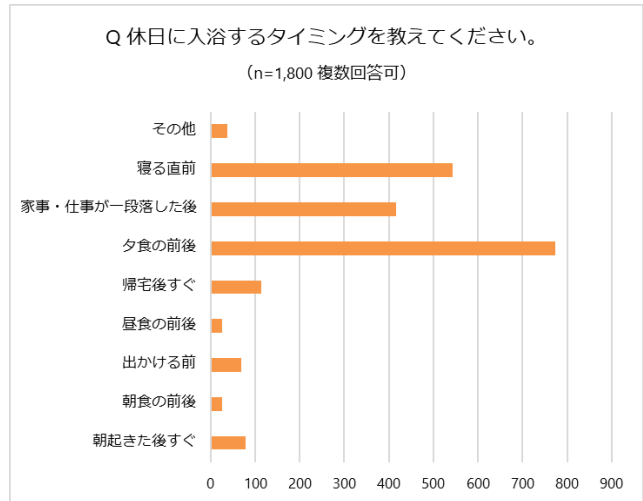
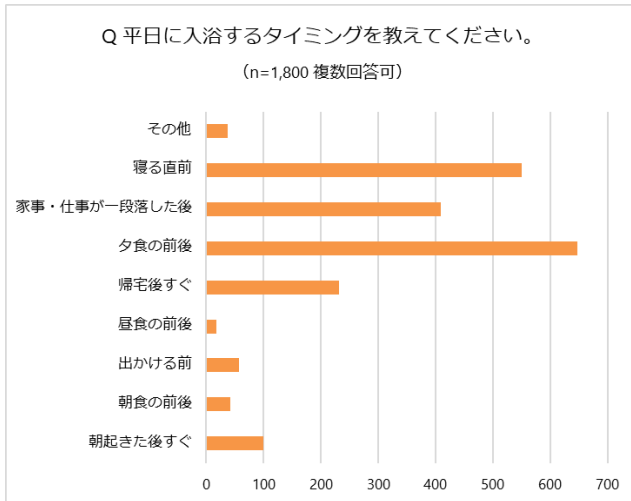
浴槽入浴は、疲れを軽減したりリラックスしたりするために効果を発揮すると言われているので、疲れている方にこそ実施してほしいもの。しかし、実際には3割以上の方が「疲れている」を理由にお風呂を面倒だと感じるようです。

## 面倒と感じる要因を排除しよう

先述の通り、浴槽入浴は健康維持にも役立っている可能性が高く、できれば毎日湯船に浸かる行為を継続したいですね。それであれば、「お風呂が面倒」と感じる要素をできるだけ減らす工夫をしてみてもいかがでしょうか。

### 対処法①ルーティン化する

「疲れているからお風呂が面倒」と感じる方の多くは、入るきっかけを上手く作れていない可能性があります。帰宅したらすぐ入る、夕食を食べたら入る、20時になったら入る、など自分でルールを決めてルーティン化するのも手です。LIXIL 調査<sup>※1</sup>によると、平日、休日共に、「夕食の前後」という回答が最も多く、次いで「寝る直前」となりました。ちなみに、快眠や疲労回復の面から最も効果があるのは、就寝の1～2時間前で、入浴後の体温が下がるタイミングで眠りにつくと、良質の睡眠がとれると言われています。



### 対処法②短く済ませる

お風呂が面倒と感じる方の理由 2 位は「睡眠時間を優先したい」でしたが、そもそも長風呂はのぼせる危険もあるため、特にシニア世代にはおすすりできません。40 度ぐらいのお湯に全身浴で 10 分程度浸かるのが、リラックスやストレス解消の面から最も効果があると言われていすので、さっとして温まって出る、を心掛けましよう。また、入浴後は、身体を冷やさないようにし、水分補給も忘れないようにましよう。

### 対処法③簡易アイテムを使う

「身体や頭を洗うのが面倒」「お風呂後のケアが面倒」という意見もありました。特に女性はメイク落とし、シャンプー後のトリートメント、入浴後の化粧水、乳液などによる保湿、とステップが多くなりがちです。お湯で落とせるメイクを使用したり、オールインワンの化粧品を使うなど、ステップを少なくできるアイテムを使うのがおすすりです。また、お風呂後のドライヤーの手間を短くするために髪をすいたり、吸水性の高いタオルを使用するのもしよかもしれません。

### 対処法④寒暖差をなくす

お風呂が面倒と感じる方の理由の 5 位にランクインした「裸になるのが寒いから」という問題は、脱衣所を暖房で予め温めておく、浴槽の蓋を開けて浴室を温めておくなど、寒いというストレスから解放されることで解決できます。急激な温度変化は身体への負担も大きく、ヒートショックを招く要因にも。脳卒中や心筋梗塞を引き起こし、それらが転倒や浴槽内での溺死という事故を引き起こす場合もあります。ヒートショック関連で入浴中に亡くなられる方は、交通事故死亡者数の約 4 倍強にもなります。暖房の使用や断熱性の高い窓へのリフォームで部屋の中の寒暖差をなくすことが重要です。逆に、夏場はせつかくお風呂から上がった後も暑くて汗をかいてましようと、爽快な気分も台無しです。サーキュレーターや冷房で部屋を涼しく保ち、ストレスの原因を取り除きましよう。

今回は、日本人が古くから慣れ親しみ愛してきた、浴槽入浴を継続するコツをご紹介します。シャワー派の方も年々増加傾向にありますが、あらためて「湯船に浸かってみよかな」と思った方は、ぜひ浴槽入浴継続のコツを試してみてください。

LIXIL では、生活スタイルや入浴スタイルに合わせて、さまざまなバスルームをご提案しています。これを機に、思い切って浴室ごとリフォームしてみるという選択もあります。自分にぴったりのバスルームで、毎日のお風呂を快適で楽しいものに。リフォームが気になるという方は、こちらもご参考ください。  
こだわり・機能で選ぶバスルーム：<https://www.lixil.co.jp/lineup/bathroom/s/choice/feature/>

※<sup>1</sup> 2021年11月、全国の30代以上男女1,800人を対象としたLIXIL調査結果より。

※<sup>2</sup> 2022年11月、全国の20代～60代男女661人を対象としたLIXIL調査結果より。

## 参考資料

### ■ 私らしさが見つかる、バスルーム。Lifestyle Bathroom「リデア」

新システムバスルーム「リデア」は、「私らしさが見つかる、バスルーム。」をコンセプトに、生活スタイルや入浴スタイルに合わせて、自分にぴったりのスタイルを選んでいただけるバスルームです。入浴（バスタブ浴）重視（Bタイプ）、シャワー浴重視（Hタイプ※<sup>1</sup>）、またその両方を充実させたい方向け（Mタイプ）、と個性を持たせた3タイプ。お客さまのさまざまなライフスタイル、ライフステージに適応し、毎日の心地よいバスタイムを実現します。



・Bタイプ：入浴（バスタブ浴）を重視する方向け。どこまでも水面（ミナモ）が続くようなデザインで、ひろびろとした入浴を叶える「ミナモ浴槽」と、洗い場から浴槽への入浴動作を安心して行える「スマートエスコートバー」を標準搭載し、くつろぎのバスタイムを提供します。

・Hタイプ：シャワー浴を重視する方向け。お湯が身体を包み込み、しっかり温まる新感覚の「ボディハグシャワー」や、オーバーヘッドシャワーをシンプルに楽しむ「シャワーシステム（OG1）」を搭載し、充実のシャワースタイルを叶えます。

・Mタイプ：入浴もシャワーもどちらも充実させたい方向け。ミナモ浴槽をはじめ、心地よいシャワー体験を叶える「フルフォールシャワー」、「エコアクアシャワーSPA」を搭載し、ゆったりでも、さっとでも、気の向くままのバスタイムを叶える、フレキシブルなバスルームです。

また、IoT ホームリンクサービス「ライフアシスト2」にも対応。外出先でも家の中でも浴室の予備暖房から浴槽掃除、お湯はりなどの遠隔操作ができ、入浴前の準備を快適にする機能をオプションでご用意しています。



外出先でも



**1** プラズマクラスター搭載換気乾燥暖房機 オプション

専用アプリから換気乾燥暖房機のON/OFF操作ができます。浴室の温度や動作状態が確認できます。

**2** 洗面室暖房機 オプション

プラズマクラスター搭載換気乾燥暖房機と連動して洗面室暖房機のON/OFF操作ができます。洗面室もあたためることで、浴室との温度差をやわらげます。



**3** おそうじ浴槽(浴槽掃除) オプション

専用アプリから浴槽洗浄のON/OFF操作ができます。洗剤の残量や動作状態が確認できます。  
※ご利用には、対応する機種規格が必要です。\*



**4** おそうじ浴槽(お湯はり) オプション

専用アプリから入浴前のお湯はり操作ができます。浴室に行かなくても、手軽に入浴準備ができます。  
※ご利用には、対応する機種規格が必要です。\*

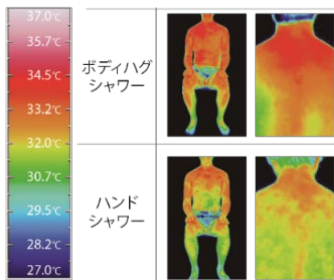


家でも

## ■ 5分浴びるだけで身体が温まる「ボディハグシャワー」

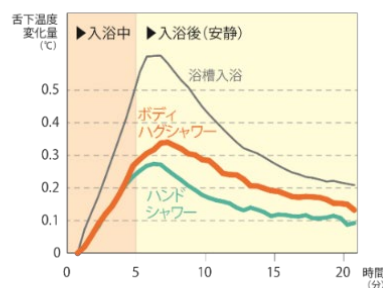
浴槽入浴が身体に良いことはわかっていますが、シャワーだけで済ませたい日もありますよね。また、高齢になるほどお風呂場での転倒リスクも懸念され、浴槽をまたぐことが不安でシャワーを選択する方もいるかもしれません。従来のシャワーだけで入浴を済ませると身体が温まることは難しく、肌寒い時は入浴の満足感も小さいものになってしまいがちです。そこで開発されたのが「ボディハグシャワー」です。5分間浴びるだけで、従来のシャワー浴よりも身体全体が温まるのが最大の特長で、ハンドシャワーによる入浴と比べ、体全体および首まわりにおいて入浴後の温まりが持続します。また、舌下温度計測による深部体温についても、ハンドシャワー入浴に比べて深部体温が下がりにくいと言えます。

入浴後 安静5分後の表面温度(サーモグラフィ)

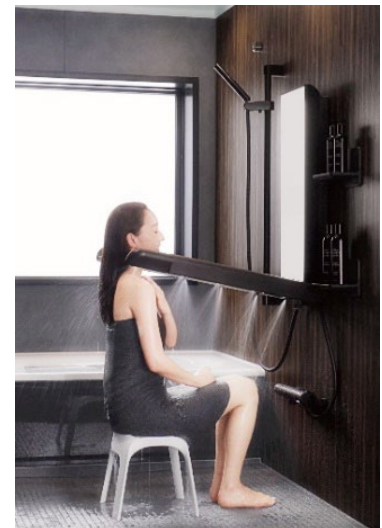


5分入浴して5分安静にした後も、ボディハグシャワーは身体全体および首まわりの温まりが続いています。  
【測定条件】室温22℃、室温42℃、入浴時間5分間、シャワー流量9ℓ/min ※自社調べ

深部体温(舌下温度)



5分入浴後、ボディハグシャワーはハンドシャワーと比べて深部体温が下がりにくいと言えます。  
【測定条件】室温22℃、室温42℃、入浴時間5分間、シャワー流量9ℓ/min、浴槽満水での全浴入浴 ※自社調べ



### About LIXIL

LIXIL は、世界中の誰もが願う豊かで快適な住まいを実現するために、日々の暮らしの課題を解決する先進的なトイレ、お風呂、キッチンなどの水まわり製品と窓、ドア、インテリア、エクステリアなどの建材製品を開発、提供しています。ものづくりの伝統を礎に、INAX、GROHE、American Standard、TOSTEM をはじめとする数々の製品ブランドを通して、世界をリードする技術やイノベーションで、人びとのより良い暮らしに貢献しています。現在約 55,000 人の従業員を擁し、世界 150 カ国以上で事業を展開する LIXIL は、生活者の視点に立った製品を提供することで、毎日世界で 10 億人以上の人びとの暮らしを支えています。

株式会社 LIXIL (証券コード: 5938) は、2023 年 3 月期に 1 兆 4,960 億円の連結売上高を計上しています。

LIXIL グローバルサイト : <https://www.lixil.com/jp/>

LIXIL Facebook (グローバル向け) : <https://ja-jp.facebook.com/lixilglobal/>

LIXIL Facebook (日本国内向け) : <https://www.facebook.com/lixilcorporation>