

2022年8月16日

若いころよりつらい!!

『素敵なおの人』が60代女性の「夏バテ」を大調査

60代女性の4人に1人が毎年夏バテを経験

カーディガン、アームカバー、帽子、日傘・・・外出時の日差し対策アイテムは複数持ち！

ファッション雑誌販売部数トップシェア(※)の株式会社宝島社(本社:東京都千代田区、代表取締役社長:蓮見清一)が発行する『素敵なおの人』は、「60代女性の夏バテ」について読者アンケートを実施しました。

『素敵なおの人』は、2019年9月に月刊創刊した日本初となる60代女性向けファッション誌です。これまでに40～60代など幅広い世代をターゲットにした健康情報誌などはありませんでしたが、60代向けファッションに特化した雑誌は本誌が初めてです。

今回の調査によると、60代女性の4人に1人が毎年夏バテを経験。55.6%が若いころより夏バテがつらいと感じていることがわかりました。また、およそ2割の人がコロナ禍で夏バテがひどくなったと回答。その理由は、「マスク生活で息がしづらから」「外出が減り、冷房にあたる時間が増えたから」「リフレッシュ方法が少なくなったから」という声が多くあがりました。

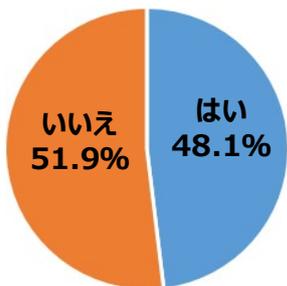
『素敵なおの人』は今後も、60代の女性にとって最適なアイテムや本当に必要な情報を、わかりやすく丁寧に発信することでお悩みを解決し、新しい60代女性が生き生きと過ごせる社会に向けて、その一翼を担えるよう尽力してまいります。

※日本ABC協会 雑誌発行社レポート2021年下半期(7～12月)より

夏は好きですか？

夏が好きな理由は？

夏が嫌いな理由は？



一年の中で一番開放感が味わえる
 テンションが上がる
 ビールが美味しい
 夏のファッションを楽しめる
 夏野菜が好きだから
 寒いのが苦手なので

暑いのが苦手
 汗っかきなので
 日差しが痛い
 体力がなくなる
 外出が大変
 虫が怖い

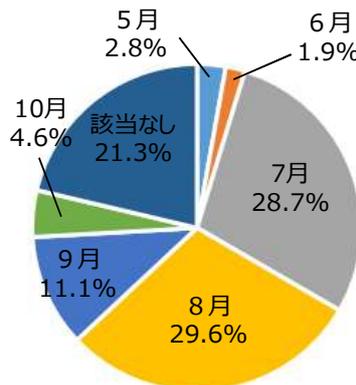
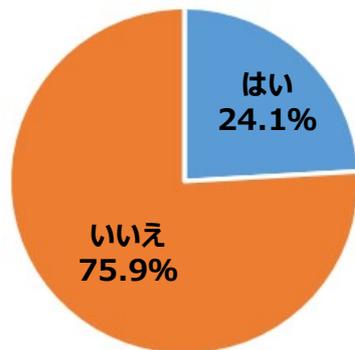
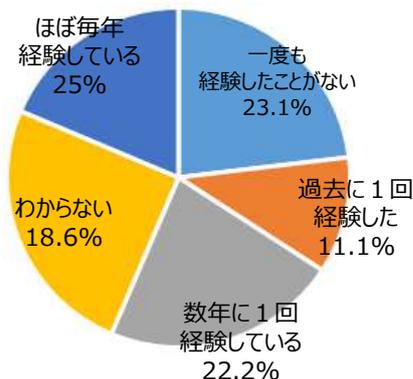


『素敵なおの人』10月号
 発売日:2022年8月16日
 特別価格:1190円(税込)

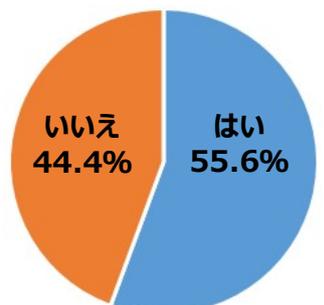
夏バテを経験したことはありますか？

今年、既に夏バテを経験した？

夏バテの症状を最も感じるのは何月？



若いころより夏バテがつらい？

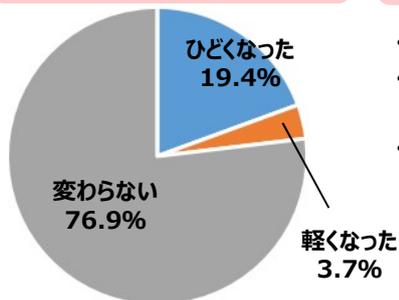


『素敵なおの人』60代女子の「夏バテ」を大調査！

夏バテ症状は？

- 1位 だるさ
- 2位 食欲不振
- 3位 無気力
- 4位 頭痛
- 5位 めまい
- 5位 熱っぽさ

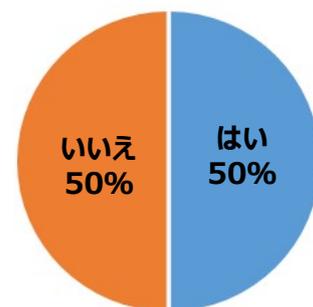
コロナ禍で夏バテの程度に変化はありましたか？



ひどくなった理由は？

- ・マスク生活で息がしづらいから
- ・外出が減り、冷房にあたる時間が増えたから
- ・リフレッシュ方法が少なくなったから

夏は他の季節に比べて外へ出る機会が減りますか？



夏バテ対策でしていることは？

- 1位 水分補給
- 2位 冷房の温度調節
- 3位 睡眠をとる
- 4位 ミネラル・塩分をとる
- 5位 湯船につかる

夏バテ対策で摂取している食品は？

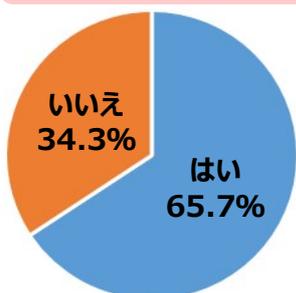
- | | |
|------|----------|
| 梅干し | ハーブティー |
| 夏野菜 | プラセンタゼリー |
| お肉 | スポーツ飲料 |
| お酢 | プロテイン |
| 塩 | 機能性乳酸菌飲料 |
| レモン汁 | 帆立サプリ |

夏の外出時に気をつけていることは？

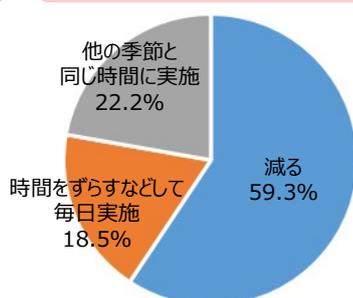
- カーディガン・羽織を携帯
- アームカバーを着ける
- 日傘をさす
- 帽子をかぶる
- 日焼け止めを塗る
- 水筒を携帯

みんな日よけアイテムは複数持ち！

夏は運動量が減りますか？



夏は散歩の回数が減りますか？



夏に散歩を控えている代わりに室内で運動していますか？

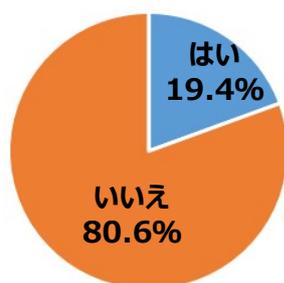


どんな運動をしていますか？

- 1位 ストレッチ
- 2位 ヨガ

その他・・・
かかと落とし
ゆるジャンプ
EMSトレーニング
加圧トレーニング

夏は体重が落ちますか？



夏に体重が落ちる人は2キロが最多！

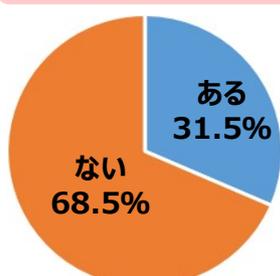
夏はいつもより睡眠が浅い？



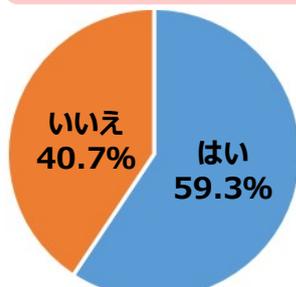
寝れない理由は？

- ・暑い
- ・冷房がきれると目が覚める
- ・家族の希望温度にクーラーを設定しているため寒い

家族と冷房の設定温度でもめたことは？



就寝時の冷房設定温度は家族の希望温度？



冷房設定温度で困っていることは？

- ・1℃単位ではなくもっと細かく設定したい
- ・一番いい温度がわからない
- ・タイマーをセットするかつけっぱなしにするか迷う
- ・冷房か除湿か迷う
- ・家族と希望温度が違う