

ひと月の「抱っこ」の仕事量で、子どもは「富士山頂」まで持ちあがる!?

ママ 91%が「育児で体に負担」、負担は「腰」「肩」「背中」の順

一方、75%が「配偶者には理解してもらえない」気持ちも

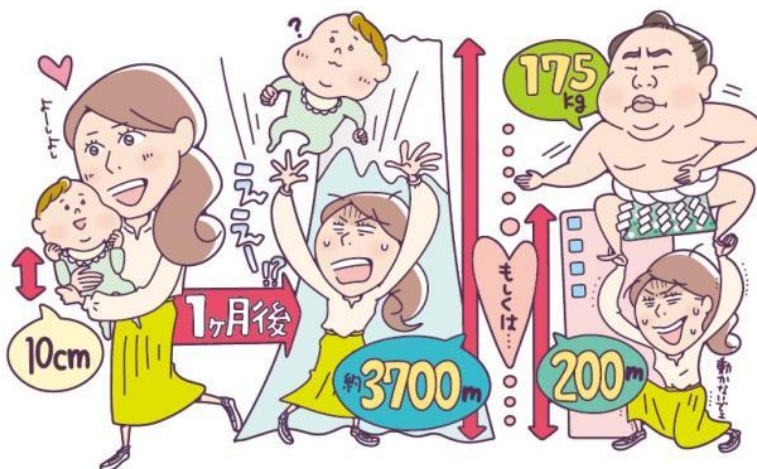
母の日ギフトに、パナソニック「骨盤おしりリフレ」

エアーマッサージャー「骨盤おしりリフレ」を発売しているパナソニック株式会社は、5月14日（日）の母の日を前に、3歳までのお子さま（長子）がいるママ500名を対象に「育児と体への負担」について調査を実施しました。

お母さんに感謝の気持ちを伝えるための「母の日」。お母さんが欲しいものは、花束やアクセサリーよりも実は「体の疲れの癒やし」かもしれません。毎日の育児で子どもを抱っこしたり、おんぶしたり…今回の調査では小さなお子さまがいるママを対象に、女性が「お母さん」になってから感じている腰や肩への負担を調べました。さらに、その負担を分かりやすくするため、ムダサイエンティスト・平林 純氏に「ママの体への負担」を可視化してもらいました。

レポートサマリー

- 産後は91%が「体への負担」を実感…「前かがみの姿勢」「重いものを持つ」ことにつらさ
- ムダサイエンティスト・平林 純氏が試算、「抱っこ」の仕事量は1か月で富士山頂の高さに！
- 溜まる不満…負担を感じる動作1位は「抱っこ」！ 一方、「配偶者より負担が多い」も9割
- 「忙しい」「時間がない」…対策は「自宅で」が多い一方、満足しているのは17%のみ！
- ママの疲れ軽減に！ 母の日におすすめ、パナソニック エアーマッサージャー「骨盤おしりリフレ」

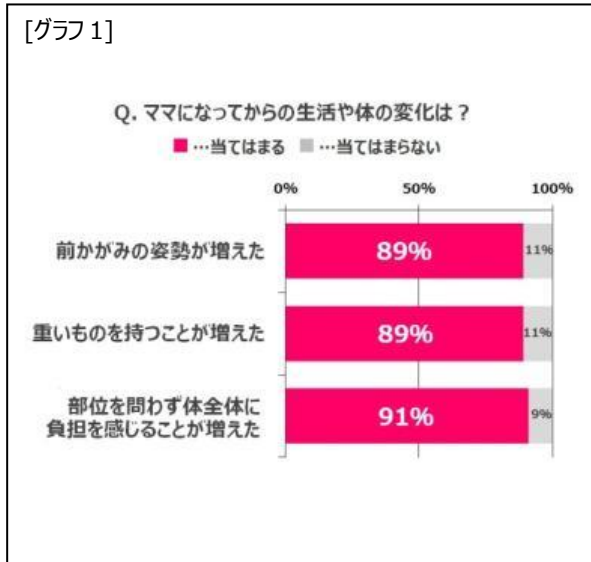


- [調査概要] ・調査対象：3歳までの長子がいるママ500名
 ・調査期間：2017年3月6日（月）～2017年3月8日（水）
 ・調査方法：インターネット調査

■産後は91%が「体への負担」を実感…「前かがみの姿勢」「重いものを持つ」ことにつらさも

家事をしながら長時間の抱っこをしたり、子どもの目線にあわせて四つんばいの姿勢になったりすることも多いママの生活。肩や腰など体への負担も大いに予想されます。

そこで、はじめに「ママになってからの生活や体の変化」についてきくと、「体全体に負担を感じる」ママは91%。中でも「前かがみの姿勢が増えた」「重いものを持つことが増えた」人は約9割（各89%）を占めます。[グラフ1] やはり、ママになってから体への負担を感じている人が圧倒的に多いことがわかります。負担を感じる部位を具体的に挙げてもらうと「腰」（89%）、「肩」（88%）、「背中」（76%）という結果に。[イラスト1]



[イラスト1]

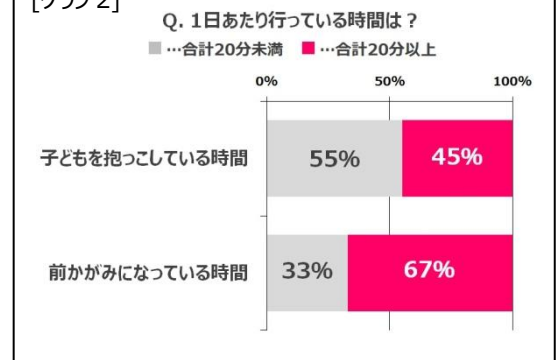


さらに、そんな「負担を感じる動作」をどれだけの時間行っているのかもききました。その結果、1日あたり「子どもを抱っこしている時間」が「合計20分以上」の人は45%と半数近くに上ります。さらに、「前かがみの姿勢」を「20分以上」している人は67%と7割に近づきます。[グラフ2] 短時間でもつらい「抱っこ」「前かがみ」を、合計1日20分以上も行っているママの体は悲鳴を上げているかもしれません。

具体的には「家事や買い物のときに歩いてくれず、抱っこしながら作業するのが大変」（36歳・長子の年齢2歳）など、抱っこやおんぶをしながら家事もこなすママの頑張りゆえの苦勞がうかがえます。

また、「下の子がまだ幼く、抱っこをする機会が多いので上の子も甘えて2人抱っこは珍しい。2人で20kg近くあるので色々な部位に負担がかかる！」（27歳・長子の年齢2歳）など、子どもが増えてさらに体への負担がかかる…と感じているママも少なくないようです。

[グラフ2]



■ムダサイエンティスト・平林 純氏が試算、「抱っこ」の仕事量は1か月で富士山頂の高さに！

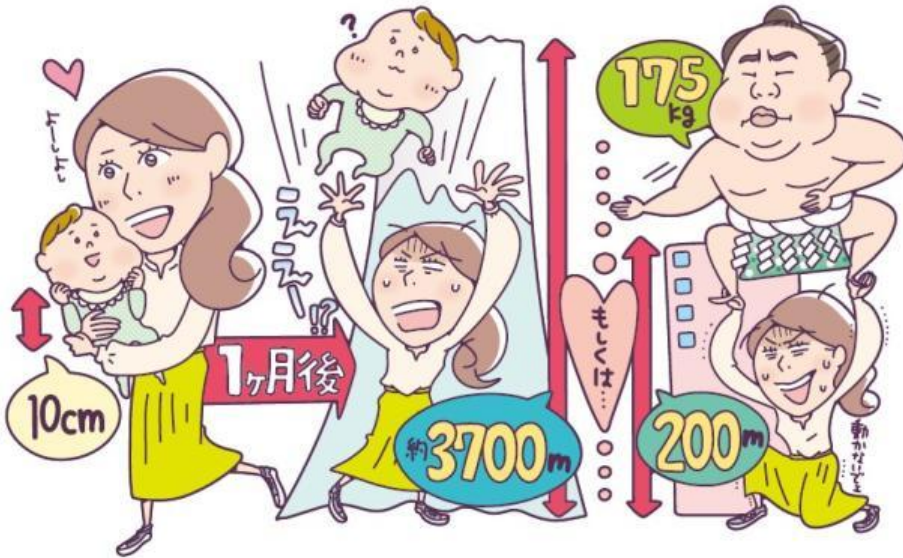
そんなママたちにかかる「体の負担」を、ムダサイエンティスト・平林 純氏に物体を持ち上げる「仕事量」の比較でわかりやすく表現していただきました。

◆ あなどれないママの「抱っこ」…1か月で富士山レベル、3か月でジェット機の高度まで持ち上げる仕事量と同等に

まず、「1日あたり20分間抱っこしながら、赤ちゃんの体を2秒に1回10cm上下させながらあやす（持ち上げて受け止める）」場合の「仕事量」を比較してみましょう。その場合の仕事量を単純に累積すると、1日分で子どもを120m持ち上げる仕事量と同じになります。さらに、1か月続けると「富士山頂まで持ち上げる」仕事量と同程度となります。[イラスト2]

$$\text{式：} 20 \text{分} \times 60 \text{(秒)} \times 1/2 \text{(回数/秒)} \times 0.1\text{m} \times 2 = 120\text{m}$$

[イラスト 2]



さらに3か月で考えると、ジェット機が飛ぶ高度 10000m を超えます。

別のものを持ち上げる仕事量と比較してみましょう。たとえば、子どもの体重が 10kg と想定した場合、同じように「20 分間 10cm 上下させながらあやす」とすると、**1 か月で「横綱 1 人（約 175kg）」を超高層ビルを超える 200m ほどの高さまで持ち上げる**ことになります。このように、ママの体の仕事量は毎日積み重なると膨大になるものなのです。

「富士山まで持ち上げる」レベルの仕事量をこなしているママの体、どうぞ労わってあげてくださいね。

平林 純（ひらばやし じゅん）

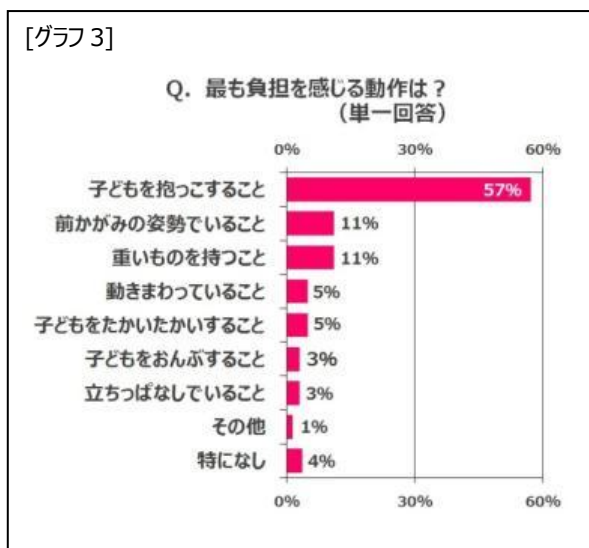
技術者、雑学家、ムダサイエンティスト。1968 年東京都生まれ。京都大学大学院理学研究科修了。科学技術系雑学サイト「hirax.net」「雑学界の権威・平林純の考える科学」を運営する。「世界一受けたい授業」（日本テレビ）、「タモリ倶楽部」（テレビ朝日）などのテレビ番組にも多数出演。

■溜まる不満…負担を感じる動作 1 位は「抱っこ」！ 一方、「配偶者より負担が多い」も 9 割

次にママたちに「最も負担を感じる動作」を選んでもらうと「前かがみの姿勢でいること」や「重いものを持つこと」（各 11%）よりも、「子どもを抱っこすること」（57%）と回答したママが圧倒的に多い結果に。**体に負担のかかる「抱っこ」をすることで、子どもの体重を支える軸である「腰」には相当な重量がかかっている**と推定されます。[グラフ 3]

その負担に対するママの思いも複雑なようで、「育児での体の負担は、配偶者より多くかかっていると思う」（90%）と感じてしまう人は 9 割を占めるという結果に。[イラスト 3]

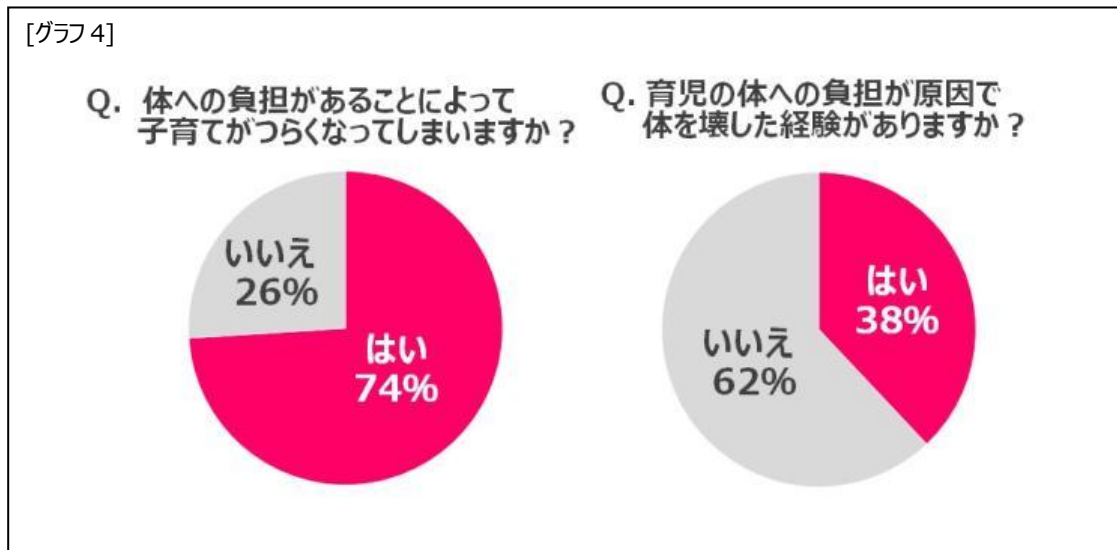
[グラフ 3]



[イラスト 3]



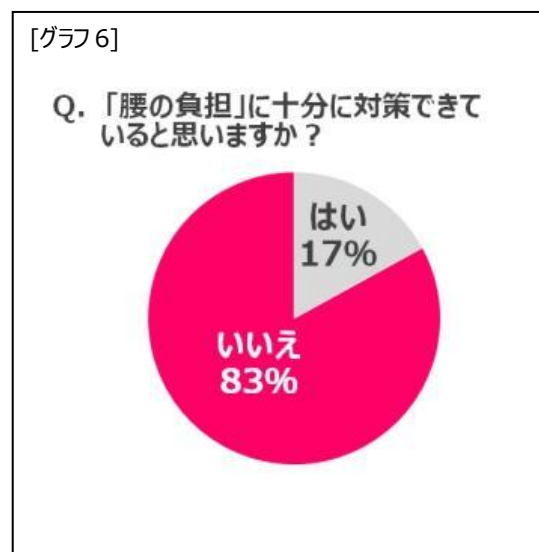
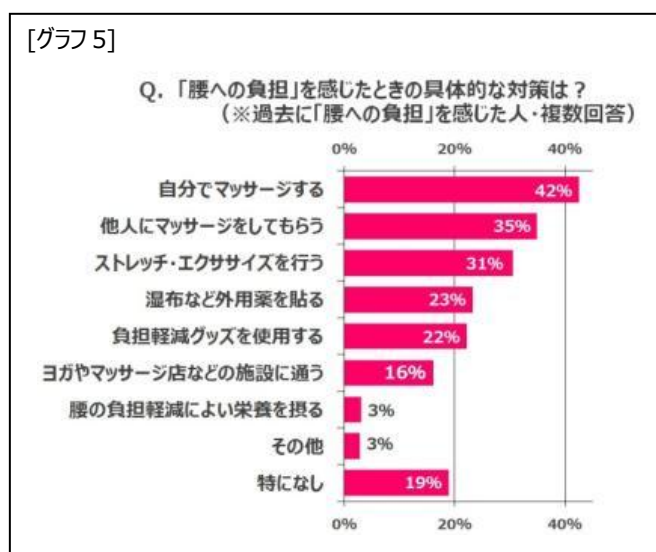
一方で「体の負担を配偶者に完璧に理解してもらうのは難しい」（75%）と思う人も約 8 割と多く、不満を感じながらも配偶者に分かってもらえない状況がうかがえます。さらに体への負担があることによって「子育てがつかなくなってしま」（74%）人も 7 割超と多数。負担を重ねることで、「体を壊した経験がある」（38%）人も見られ、ママたちにとっては精神面においてもつかなくなってしま 実態が明らかになりました。[グラフ 4]



■「忙しい」「時間がない」…対策は「自分で」が多い一方、満足しているのは 17%のみ！

では、特につらい「腰」の負担についてママたちはどのような対策を行っているのでしょうか。まず「腰への負担」を感じたことがある人のみに具体的な対策をききました。その結果、1 位に「自分でマッサージする」（43%）、2 位に「他人にマッサージをしてもらう」（35%）、3 位に「ストレッチ・エクササイズを行う」（31%）が続き、自分や身近な人の手を借りて対策している人が多いことがわかります。[グラフ 5]

しかし、家庭での対策にはなかなか満足いかない人が多いようで「『腰の負担』に十分に対策できている」と感じている人は **17%のみ**。[グラフ 6] ママたちに「腰の負担」に対する課題をきくと、「本当は整体などに通院したいが子育てでそんな時間もない」（29 歳・長子の年齢 1 歳）や「自分のことにかけている時間があまりないし、育児は毎日のことなので治るのは難しいと思う」（32 歳・長子の年齢 2 歳）など、毎日の忙しさで通院する時間もないという意見や、すでにあきらめを感じている人さえ見受けられます。



■ママの疲れ軽減に！ 母の日におすすめ、パナソニック「骨盤おしりリフレ」

1 か月で「富士山まで子どもを持ち上げる」ほどの負担がかかっていることがわかった、ママの体。そんなママたちにおすすめしたいのがエアーマッサージャー「骨盤おしりリフレ」です。

発売以降、「手軽に日常使いができる」、「重だるい下半身[※]がすっきりする」など好評を得ています。骨盤周りからおしり、太ももまでダイナミックにもみほぐすことができる本製品は、子育てに忙しいママや働く女性に向けて企画・開発されました。12個のエアバッグが骨盤周りの筋肉を360度、力強くもみほぐします。

産後で子育てに日々忙しく、体への負担を感じているママたちにぴったりのアイテムで、いつでも気軽にリラックスしながら下半身[※]のコリや疲れを手軽にケアする“ながら”マッサージを提案します。「母の日」に“お疲れ気味”なママにプレゼントしてみてもいいでしょうか。

※ 下半身とは、骨盤周り、おしり、太ももをさします。



▼「骨盤おしりリフレ」詳細はこちら

http://panasonic.jp/massage_parts/products/ew-na75.html

■このリリースに関するお問い合わせや取材、資料をご希望の方は下記までご連絡ください■

トレンドーズ株式会社 担当：海野

TEL：03-5774-8871 / FAX：03-5774-8872 / mail：press@trenders.co.jp