＜調査結果＞湯船に浸かっている時にしていることは？1位は『マッサージ』！

ARINA株式会社が運営する20代~50代18人の女性による美容レビューサイト「mellow-メロウ-」（https://arinna.co.jp/mellow/
）は、日本全国18歳以上の方を対象に「湯船に浸かっている時にしていることは？」とアンケート調査を実施しました。その結果を公表します。

調査方法：インターネット調査
調査人数：200人(10代:3人、20代:37人、30代:80人、40代:50人、50代:27人、60代以上:3人)
調査主体：ARINA株式会社、mellow-メロウ-
調査時期：2022年3月20日
調査レポート：https://arinna.co.jp/mellow/cosmetics-5/
＊本アンケート結果を引用する場合は「mellow-メロウ-」のURL（https://arinna.co.jp/mellow/
）を使用してください。
調査結果
「湯船に浸かっている時にしていることは？」とアンケート調査した結果、1位は『マッサージ』でした。

1位：マッサージ
・血流が悪く、温まっているときにマッサージしたいから。
・冷え性なので、浴槽に浸かりながらマッサージしておくと夜も冷えずに眠れるし朝のむくみ改善に繋がるから。
・首・肩が非常に凝るので、筋肉が柔らかくなっている時によくほぐしています。
・お風呂でマッサージはあまり良くないと聞いたことがあるけど、マッサージしたところが柔らかくなる感じがするのでやっています。
・気持ちも和むから。

2位：ボーッとする、瞑想
・この時間が幸せだから。
・部屋にいるとスマホなど見てしまって、ただボーッとできるのはお風呂くらいだから。
・子供が生まれてから浴槽に浸かる時間がまともに取れなかったので、それがいかに大事な時間かがわかり、浴槽に浸かることを十分に意識して過ごそうと思うようになったので。
・スマホを見ないで、作業を振り返ったり考えをまとめたりする時間に使っていることが多いから。

・何もしないで体を休めたいから。
・一日のどこかでボーっとする時間が欲しく、お風呂が一番落ち着くから。

3位：スマホをみる
・長い時間風呂に入るから。
・長風呂なのでスマホがあれば色々楽しめるからです。
・スマホを見ているとあっという間に時間が経つため。
・お風呂に入っているときが自由な時間なので、ついついスマホを見てしまいます。
・のんびりネットニュースを見てるから。
・動画をゆっくり観る時間が浴槽に浸かっている時しかないので。

4位：音楽をきく
・Bluetoothスピーカーを浴室に常備しており、好きな音楽を聞きながらお湯に浸かると最高のリラックスになるから。
・音楽を流しながらお風呂で熱唱するとストレス発散になるから。
・好きな韓国アイドルの曲を聴きながら、考え事をしたり、ぼーっとしてリラックスしています。
・リゾート感のあるゆったりした音楽を聴いて目を閉じていると、リッチな気分に浸れるから。
・湯船でゆったりとした音楽を聴いていると、心身共に癒されるからです。

5位：軽いストレッチ
・肩こり、腰痛かひどいので、ふくらはぎ、腕、首筋を伸ばします。
・お湯の中でストレッチをすると、疲れが取れて、体がほぐれるような感じがするから。
・体が温まって血行がいい時にストレッチをすると、気持ちがいいため。
・健康管理のため。
・体があたたまっている時にすると効果が高まりそうな気がするから。

6位：ヘアパック
・トリートメントをしたまま湯船に浸かり何分か置くと、かなりさらさらになり、艶感もでるから。
・パックをしてから少し時間を置く必要があるので、浴槽に浸かっている時間でやっています。
・時短になるのでヘアパックをしています。

7位：読書
・防音になっていて集中できるから。
・浴槽につかっている時は、電話やSNSに気を取られることなく読書に集中できるから。

7位：歯磨き
・時間が十分に取れ、集中して歯を磨くことができるから。
・歯磨きをすると口の中がさっぱりするから。

9位：フェイスパック
・お風呂の蒸気で効果倍増になる気がするから。
・時間の有効活用。

【総括】湯船に浸かっている時にしていること1位は『マッサージ』でした
バスタイムは、1日の終わりに自分を労わる大切な時間です。短い時間ではありますが自分だけの空間で、仕事や家事に追われた体を「マッサージ」で癒す方が多いと分かりました。温まった体

をやさしくマッサージすることで、心身ともにリラックスできるとの声が複数寄せられ、心の癒しにも繋がっているようです。その他の回答でも、「集中できる」や「リッチな気分になれる」が挙がっておりバスタイムをリセット時間として重要視していることが分かりました。

ARINA株式会社は、運営するメディア「mellow-メロウ-
」を通じて、1人でも多くの人が、自分にぴったりの商品と出逢えるよう、社会に貢献してまいります。
■ARINA株式会社について
ARINA株式会社は、“メディアを通じ子育てを豊かに”を企業のVisionに掲げ、皆様の生活に寄り添ったライフスタイルメディアの展開やオウンドメディアの受託事業を展開しております。

会社HP：(https://arinna.co.jp/)
関連メディア：おうち教材の森（https://naki-blog.com/study/)

〇商品の掲載依頼、メディアに関する問い合わせ先
https://arinna.co.jp/mellow/mail/

Generated by ぷれりりプレスリリース
https://www.prerele.com