

【10月10日はスポーツの日】

## コロナ禍で増える宅トレの環境で最も意識が低いのは空気環境！

運動時の呼吸量は平常時の10倍、

専門家も宅トレ時の室内空気に警鐘を鳴らす

～ホコリ、ハウスダストだけでなくPM2.5や $0.03\mu\text{m}$ までのウイルスレベルの超微粒子まで  
99.99%以上（※1）除去するブルーエアで宅トレをより充実に～

スウェーデン発の高性能空気清浄機「Blueair（ブルーエア）」の日本総代理店、セールス・オンデマンド株式会社（本社：東京都千代田区 / 代表取締役社長 室崎 肇：以下、セールス・オンデマンド）は、スポーツの日に向け、コロナ禍で増えた自宅トレーニング（以下、宅トレ）と運動時の室内空気に対する意識について、2022年9月8日（木）から9月12日（月）の間で、宅トレ実施者を対象にした調査を実施いたしました。



### ◆調査結果のポイント

- コロナ禍で宅トレをする機会が増えたと感じる61.3%。
- 宅トレ中に呼吸や呼吸法は62.3%と半数以上が意識しているが、トレーニング時の室内空気の清潔さに意識が低く、最下位の結果に。
- 宅トレスペースに空気環境のため、空気清浄機は有効と感じると回答したのは48.7%、しかし、実際設置しているのは38.3%に止まる。

大人の1日の呼吸量は約15kgです。

トレーニングや運動を行う際は口呼吸になりやすく、平常時の10倍ほど空気を吸い込むため、さらに汚染物質を体内に取り込みやすい状態になります。

大人の1日の呼吸量は約15kgで、1回平均0.5Lと言われてい  
ます。

こちらは平常時の数値で、体を動かしたり、トレーニングや運動  
を行う際は10倍ほど多くの空気を吸い込みます。また、運動時  
は鼻からではなく、口で息をする傾向があり、口を通して多くの  
汚染物質を体内に取り込むことになります。

普段の生活でもきれいな空気の中で生活することも大事ですが、  
トレーニングや運動時はさらに気を付けたいところです。

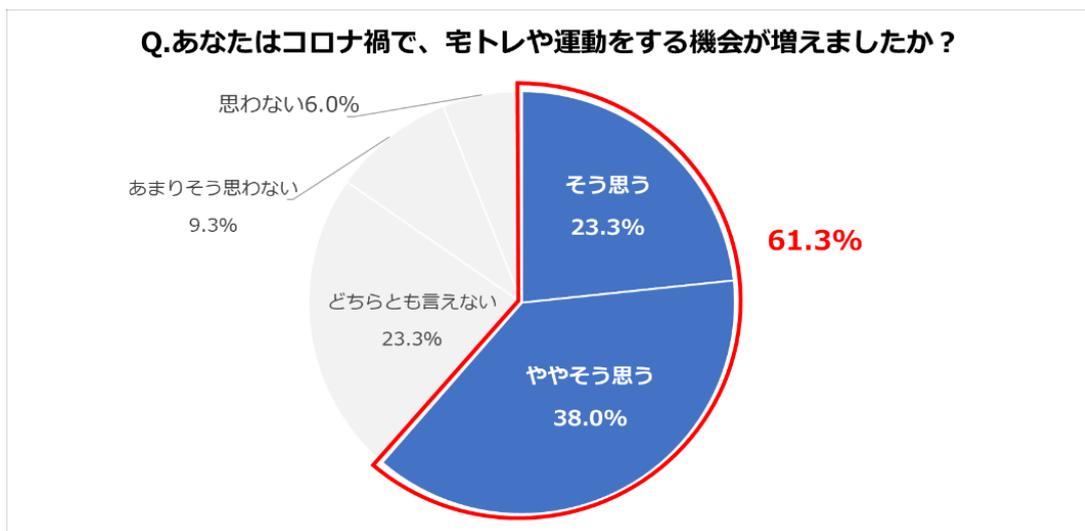


みらいクリニック  
今井一彰 院長

#### ◆調査詳細

##### ➤ コロナ禍で宅トレをする機会が増えたと感じる61.3%。

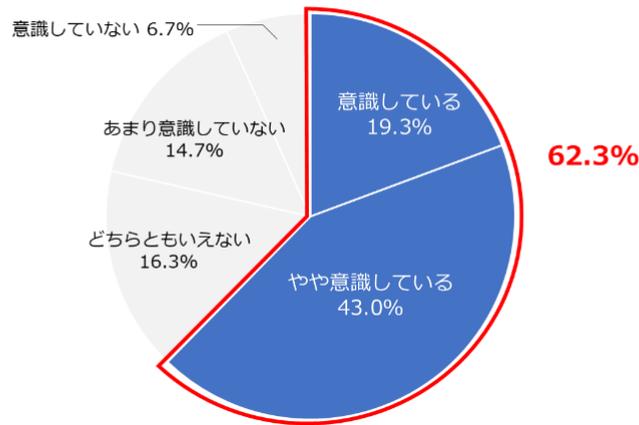
宅トレを普段行っている人のうち、61.3%がコロナ禍で宅トレや運動をする機会が増えたと回答しました。



##### ➤ 宅トレ中に呼吸や呼吸法は62.3%と半数以上が意識しているが、 トレーニング時の室内空気の清潔さに意識が低く、最下位の結果に。

宅トレや運動中は呼吸について気を付けている人が62.3%となり、半数以上という結果となりましたが、トレーニング時の気になる事についての設問では、室内空気の清潔さについて意識が低く、18.7%で最下位の結果となりました。

**Q.あなたは宅トレや運動を行う際、呼吸や呼吸法を意識していますか？**



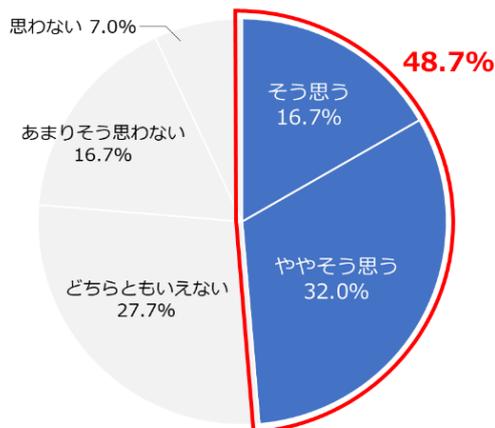
**Q.あなたは宅トレや運動を行う際、気になることはどんなことがありますか？**

1	トレーニングスペースの広さ	51.0%
2	騒音	31.0%
3	トレーニングスペースの清潔さ	22.3%
4	室内空気の清潔さ	18.7%
5	その他	3.3%
6	気になる点はない	26.7%

- 宅トレスペースの空気環境のため、空気清浄機は有効と感じると回答したのは 48.7%、しかし、実際設置しているのは 38.3% に止まる。

空気清浄機を有効だと感じる人は 48.7% と半数近くが回答しましたが、自宅で宅トレをする人のうち、空気清浄機を導入しているのは 38.3% に止まる結果となりました。

**Q.あなたは宅トレや運動を行う際、空気清浄機は有効だと思いますか？**



**※空気清浄機設置率**

設置されている	38.3%
設置されていない	57.0%
分からない	4.7%

**◆ブルーエアが考える宅トレや運動時に必要な室内空気**

近年、健康意識の高まりとともに室内で運動を行う人が増えておりますが、アメリカ合衆国環境保護庁の室内環境レポートによると、室内空気は室外より約 5 倍も汚れているとされています。運動することで呼吸量が増え、ダニや花粉などのハウスダストや建材等から発生する化学物

質などで汚れた室内空気をより多く体内に取り込んでしまうリスクがあります。

ブルーエアのフラッグシップモデル Blueair Protect は Blueair 独自の HEPASilent Ultra™テクノロジーで、0.03 $\mu$ m までのウイルスレベルの超微粒子を 99.99%以上除去 (※1) します。また、独自の気流を生み出し、お部屋の隅々まできれいな空気を素早く循環させて、パワフルかつハイスピードで空気を清浄します。きれいな空気は呼吸の質と快適性を向上させ、運動のパフォーマンス向上に貢献するとブルーエアは考えます。



フラッグシップモデル「Blueair Protect」



ブルーエア各シリーズの空気供給イメージ

また、大人だけでなく小さなこどもは室内で体を動かして遊ぶ機会が多くあります。こどもは大人の2倍近くの汚染物質を吸収する (※2) といわれており、ブルーエアは小さなこどもがいる家庭における空気環境改善のため、「こどもの空気研究所」を立ち上げ、啓発活動を行っています。こどもも平常時より、運動時に多くの空気を吸い込みますので、常にきれいな空気ですることが大切です。

(※1) 【試験機関】暮らしの科学研究所(株) 【試験方法】30m<sup>3</sup>試験空間にて Blueair Protect 7770i を運転させ、SMPS により粒子濃度の測定実施

【試験粒子】塩化カリウム(5w%水溶液) 【試験機運転条件】Blueair Protect 7770i を「スピード3」で運転

【試験結果】約30分で30~100nmの超微粒子を99.99%以上除去 \*周囲環境(湿度・温度)、運転時間、フィルターの使用期間、劣化状況により異なります。

(※2)東京都福祉保健局/化学物質の子供ガイドライン「室内空気編」より/体重1kgあたりで比較した場合

## ◆調査概要

調査期間：2022年9月8日(木)～9月12日(月)

調査対象：1都3県の自宅でトレーニングを行う男女

調査人数：300名

調査方法：インターネット調査

調査主体：セールス・オンデマンド株式会社

調査機関：株式会社ディーアンドエム

## ◆今井一彰 (みらいクリニック 院長)

平成7年山口大学医学部卒業 同大学救急医学講座入局、福岡徳洲会病院麻酔科 飯塚病院漢方診療科医長

山口大学総合診療部助手などを経て平成18年みらいクリニックを開業。口呼吸問題に20年以上にわたり、関連書籍や講演、メディア出演など多数。口呼吸を鼻呼吸に変えていくあいうべ体操の発案者として知られ、息育指導士の養成も行っている。

日本東洋医学会認定漢方専門医／認定 NPO 法人日本病巣疾患研究会副理事長／日本加圧医療学会理事

#### ◆ブルーエア社について

「人は誰でも、きれいな空気を吸う権利がある。」ブルーエア社は創業者のこの思いをもとに1996年にスウェーデンで設立されて以来、高性能空気清浄技術を追求め、快適で安心できる空気環境を提供し続けています。空気清浄機専門メーカーとして、欧米や中国など世界60カ国以上で支持されています。一般家庭のみならず、病院や高級時計の工房、大手コンピューターメーカーのリペアセンター、大使館など、空気こだわりの組織でも導入されています。ブルーエアに関する詳細は、公式ウェブサイト（URL：<https://blueair.jp/>）をご確認ください。

※Blueair、Blueair ロゴ、ブルーエア、HEPASilent はスウェーデン Blueair 社の商標または登録商標です。

#### ◆こどもの空気研究所

こどもの空気研究所は「Blueair」のCSR活動である「Clean air for children」の一環としてこどもの室内空気環境を考え、改善するための研究を行っています。

こどもが汚染物質の多い空気環境で長く生活すると、気管支ぜんそくやアレルギー性皮膚炎などのアトピー性疾患の原因にもなりえると言われており、対応が必要となる重大な課題です。

人は90%の時間を室内で過ごすと言われています。「こどもの空気研究所」は1日の大半を室内で過ごすこどもの未来を守るため、室内空気環境についての理解を深めるきっかけと、空気環境改善の大切さをお伝えし、きれいな空気を提供するための活動を行っています。

#### ◆セールス・オンデマンド株式会社について

セールス・オンデマンド株式会社は、2004年設立以来、米国アイロボット社の日本総代理店として輸入・販売・サポートを行い、「ロボット掃除機 ルンバ」はロボット掃除機のベストセラー商品になりました（2017年3月末でアイロボットジャパン合同会社にアイロボット事業を譲渡済み）。

2010年よりスウェーデンのブルーエア社「ブルーエア空気清浄機」日本総代理店として、「発見・発創・発動で新たな価値を創造し、人や社会に『これ、いい!』を提供する」をビジョンに掲げ事業に取り組んでおります。

#### <本件に関するお問い合わせ>

セールス・オンデマンド株式会社 ブルーエア PR 事務局（オズマピーアール内）

担当：全（じょん）・鳥居（とりい） MAIL：sodc\_pr@ozma.co.jp