月刊 TENGA

Keep distance

2020 5.27

第二十五号

特集

シニアは恋愛や性についてどう考えているのか

「エイジングと性」実態調査

令和のアクティブシニア

月刊TENGA web版はこちら

https://www.tenga.co.jp/topics/category/g-tenga/

シニア世代に聞いた「エイジングと性」調査

人生100年時代、令和のシニアはもっと楽しくて自由でいい！

医療や雇用の法律の多くは、65歳以上を「高齢者」と定義しています。平均寿命が60~70代だった昭和に比べ、いまは人生100年時代の令和。「もう○歳だからxxしなくては」「そろそろ○歳だからxxなんて言わないようにしなきゃ」といった常識や規範を破って、年齢にとらわれずに人生の後半戦をより楽しく過ごせる世の中になるかもしれません。
今号では長寿命になった今だからこそ注目したい「エイジングと性」の話を中心に、シニアライフを楽しく過ごせそうな情報を紹介します。

Data TENGAヘルスケア調べ 「シニアの性に関する調査」の結果から

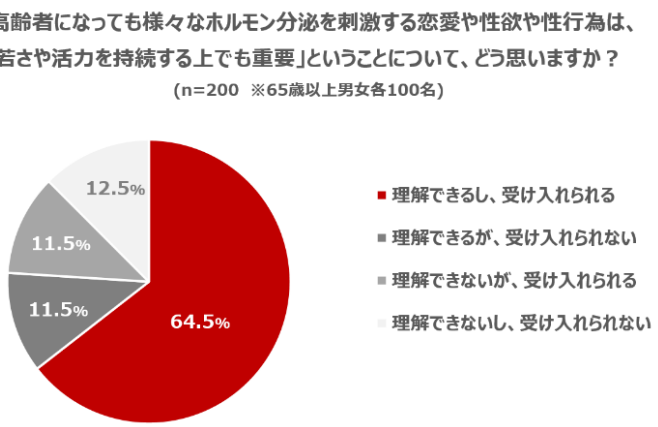
厚生労働省の調査によると、「65歳を超えて働きたい」と回答した人は計7割弱（65.9%）で、日本のミドル・シニア世代は、”現役”意識が高いことが伺えます。（出典：平成28年度 厚生労働白書）
最近では、「中高年」や「シニア」という呼称のイメージより、60代以降でも消費や活動に積極的で、心身共に若々しい人も多く、実態に伴った呼び名として「エルダー」という言葉が使われることもあるようです。
TENGAのグループ会社である「株式会社TENGAヘルスケア」は、2018年に「シニアの性に関する調査」を実施しました。その結果から、シニアの性の意識の現状と、対処法、性生活が充実するヒントをまとめました。

ー調査結果概要ー

① 65歳以上の64.5%が、「恋愛や性欲や性行為は重要」と回答
② 65歳以上の男性の56.0%が「性欲を感じる」
③ 「性欲の低下」には、食生活改善やサプリ摂取といった対処法も
④ 令和時代のシニアの性が充実するためには？

① 65歳以上の64.5%が、「恋愛や性欲や性行為は重要」と回答

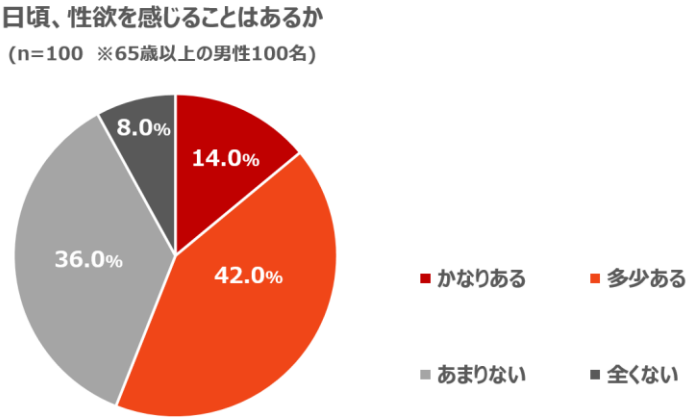
65歳以上の男女のうち、「高齢者になっても様々なホルモン分泌を刺激する恋愛や性欲や性行為は、若さや活力を持続する上でも重要である」と考えている人は64.5%でした。男女別でみると、男性が約8割（83.0%）、女性が約半数（46.0%)でした。



▶ 本件に関するお問い合わせ先
月刊TENGA 広報事務局 | 株式会社パブリックグッド内 TEL：03-6416-3268 / FAX：03-6416-3269
MAIL：tengapr@publicgood.co.jp
担当: 渡邊聖之(わたなべ・まさゆき | 070-7499-5817)、森下（090-9183-9853）

② 65歳以上の男性の56.0%が「性欲を感じる」

そして、65歳以上の男性の過半数（56.0%）が「性欲がある」と回答。一方、女性では7.0%にとどまりました。前問で「恋愛や性欲や性行為は重要」と考える女性が半数近くにのぼったのは興味深い結果です。
また、性欲の強さを聞いたところ、20歳の時の強さを100とした場合に、60代男性で50%程度、70代男性で30%程度の性欲を感じているという傾向がありました。



③ 「性欲の低下」には、食生活改善やサプリ摂取といった対処法も

一方で、やはり若いころに比べると、65歳以上の男女の9割近く（87.0%）が、「性欲の低下を感じている」との結果も出ています。

実はエイジングによって起こる性欲低下の背景には、男性ホルモン「テストステロン」の減少が関わっており、勃起障害や射精障害といった性機能障害だけでなく、筋肉量や骨密度の低下、うつや不眠等の男性更年期障害、認知力の低下なども招くとされています。

だから、テストステロン増加を助けてくれる食べもの（人参、山芋、玉ねぎ、にんにくなど）や、テストステロン分泌を上昇させる効果のある「テストフェン」（フェヌグリークというマメ科植物から抽出された成分）などの成分入りのサプリメントなどを摂るといった、性欲を高めることにつながる行動は、性機能だけでなく、心身の不調の改善や予防ができる可能性があります。裏を返せば、性欲の低下を感じたときは、どこか体に不調がないか点検をする良い機会と言えるかもしれません。

テストステロンを増やす効果のある食べ物の例

テストフェンが抽出できる
マメ科植物のフェヌグリーク

テストフェン配合のサプリメント例

▶ 本件に関するお問い合わせ先
月刊TENGA 広報事務局 | 株式会社パブリックグッド内　TEL：03-6416-3268 / FAX：03-6416-3269
MAIL：tengapr@publicgood.co.jp
担当: 渡邊聖之(わたなべ・まさゆき | 070-7499-5817)、森下（090-9183-9853）

④ 令和時代のシニアの性が充実するためには？

TENGAヘルスケアは、2019年5月21日に、「人生100年時代のセクシャルウェルネスを考える』と題し、「セクシャルウェルネス（性の健康）」をテーマにしたメディア向けセミナーを開催しました。性にまつわるスペシャリストとして、泌尿器科医の永井敦先生、辻村晃先生、ラブライフアドバイザーのOliviAさん、週刊現代記者の後藤宰人さんが登壇しました。

そのなかでは、「勃起・射精にこだわりすぎないスキンシップ」についても触れられました。
TENGAヘルスケアによる調査でも、現在も性行為を行っている65歳以上の男女40名のうち、12.5%が「挿入を伴わない性行為しか行わない」、45.0%が「挿入する時もあるが、伴わない時もある」と答えています。

「歳を重ねても恋愛や性が重要と捉えられていること」や「形や思い込みにとらわれない性の充実させ方が存在していること」といった「性」の話は、これまでは咎められたり蓋をされたりしがちだったかもしれません。けれど、既存の「高齢者らしさ」に留まらない話が語られるようになることで、長い人生の
後半戦をもっとポジティブに楽しめるような空気が作られていくのではないでしょうか。

▶セミナー「人生100年時代のセクシャルウェルネスを考える」レポート
https://tengahealthcare.com/column/600

Column 令和は歳を取るのが楽しみになる時代!? 常識を覆すクールなシニア向けサービス

伸長するシニア関連サービス市場。最近では、高齢者向けのテクノロジーを意味する「AgeTech（エイジテック）」にも注目が集まっています。そういったなか、クールなサービスが続々と現れています。令和の時代には、「お年寄り」のイメージとは一線を画すような、シニアのライフスタイルが登場するかもしれません。

■毎日1,000人以上のシニアが熱狂するディスコ

日本と同様に少子高齢化が進む韓国には、昼間にシニアがダンスを楽しむディスコ「Colatec（コーラテック）」が1,000箇所もあるそう(*)。ノンアルコール飲料を片手におしゃべりをしたり、気軽に人と会ったり、体を動かしたりできるこの施設は、入場料も安価とあって、だれもが行きやすく、孤独感や認知症、体力低下といった問題の解消に貢献してくれそうです。
(*)…2020年4月7日現在は新型コロナウイルスの感染対策の流行を受け多くの施設が休止中

※参考記事：特定非営利活動法人グリーンズのWEBマガジン「greenz.jp」
毎日1,000人以上の高齢者がディスコに集結！ 韓国でお年寄りに大流行の「Colatec」とは？
https://greenz.jp/2019/12/06/colatec/

その他にも、欧米に目を向けると、シニアによるグラフィティ（ストリートアート）プロジェクトや、シニア専門のモデル事務所など、シニアの格好良さが際立つ事例が散見されます。

■恋愛、ファッション、クリエイティブ…

国内では、多くの若いフォロワーを抱える「シニアYouTuber」や「シニアファッショニスタ」らが話題を集めています。また、近年では、ミドル・シニア限定のマッチングアプリをはじめ、パートナー探しの場を提供するサービスも次々と登場しています。恋愛やスタイリッシュなファッション、クリエイティビティ、と聞くと、ごく一握りの華やかなシニアだけの話…と思ってしまいそうですが、年齢や既成概念にとらわれないシニアを目にする機会がさらに増えていけば、自分の好みや個性に合ったライフスタイルを送るのが、もっと当たり前のことになっていくかもしれません。

▶ 本件に関するお問い合わせ先
月刊TENGA 広報事務局｜株式会社パブリックグッド内　TEL：03-6416-3268 / FAX：03-6416-3269
MAIL：tengapr@publicgood.co.jp
担当：渡邊聖之(わたなべ・まさゆき｜070-7499-5817)、森下（090-9183-9853）

調査概要
・調査名　：　高齢者の性に関する調査
・調査主体　：　TENGAヘルスケア
・調査期間　：　2018年12月12日～12月13日
・調査方法　：　インターネット調査
・調査会社　：　株式会社クロス・マーケティング
・調査対象　：　25歳～92歳の男女600名（25歳から10歳ずつ、男女各50名均等割付）
※75歳以上のみ75歳～92歳で男女50名ずつ

＜その他の調査結果＞

このほか、以下のような調査結果も出ています。ご興味ございましたら、本メール末尾のお問い合わせ先までご連絡くださいませ。
- 75歳以上の人のうち、「性欲がある」と回答した男性は46.0%、女性12.0%。
- 65歳以上の男女で性欲のある人のうち、6割以上が「いつまでも性欲を持ち続けたい」「たまには性欲を感じたい」と回答

等

TENGAヘルスケアについて

2016年11月22日、株式会社TENGAのグループ会社として創業。前身であるTENGAの社内ベンチャー時代に培ったノウハウを活かし、「医療」「福祉」「教育」の分野において、医療機関や各種専門家と連携しながら性の問題解決を図る。現在は男性性機能サポートと男性妊活サポートに関する製品をメインに提供しており、2021年には日本で初めて行われる国際性機能学会(*)のメインスポンサーを務める。
(*)…新型コロナウイルス（COVID-19）感染の世界的拡大の影響を踏まえ、2020年9月の開催を、2021年11月15～17日に延期の予定です（2020年5月18日現在）。

NEWS from TENGA

台湾にTENGAポップアップストアがオープン！
6月1日（月）から7月31日（金）まで、台北駅直通の五鉄秋葉原地下街に「TENGA Mini Market（TENGA市集）」を開催いたします。
2016年から支店を開設した台湾は、昨年度前年比183%の成長率を達成し、海外展開の重要な拠点となっております。5月15日（金）よりプレオープンを行っているこのストアでは、男性向けの「TENGA」、女性向けの「iroha」製品のほか、7月初旬から「TENGAヘルスケア」の製品もお買い求めいただけます。

編集後記
株式会社TENGA　マーケティング本部　国内コミュニケーショングループ　広報チーム　本井はる

4月頃からリモートワークとなり、家に引きこもっていますが、なんだか以前より体が引き締まりました。趣味で習っているタヒチアンレッスンが、オンラインでほぼ毎日開講してくれるのです…！時間と場所の制限が少なくなったことにより、週に1度しか通えなかったレッスンを無制限に受けることができるようになりました。緊急事態宣言が明けた夏、引き締まった私に乞うご期待。

月刊TENGA は、TENGAの製品やニュースだけでなく、性にまつわる様々な情報を定期的に提供するニュースレターです。

“面白おかしさ”を大切にしつつも、性と真正面から向き合い、真面目に作り続けてきたTENGAだからこそ発信できる、硬軟様々な情報を届けます。様々な文献や歴史、そして人物、市場情報など多様なリサーチと開発を継続し、皆様により意義と価値のある情報を提供できればと考えています。性に関するストレスが少しでも軽減されたり、親しい誰かに相談するきっかけを作ったりと、性の悩みを和らげられる社会づくりへの貢献をめざします。

月刊TENGA バックナンバー　https://www.tenga.co.jp/topics/category/g-tenga/

画像ダウンロード用URL　https://drive.google.com/drive/u/0/folders/1CD1j3T4OgYjf1VLwnD1gTp1DzYq5S1OP

本レターに記載の情報は、画像素材を含め、ご自由にお使いいただけます。
ぜひ記事素材などにお使いくださいませ。

▶ **月刊TENGAに関するお問い合わせ先**
月刊TENGA 広報事務局 ｜ 株式会社パブリックグッド内　TEL：03-6416-3268 / FAX：03-6416-3269
MAIL：tengapr@publicgood.co.jp　担当: 渡邊聖之(わたなべ・まさゆき｜070-7499-5817)、森下（090-9183-9853）

▶ **商品や株式会社TENGAに関するお問い合わせ先**
TENGA マーケティング本部　国内コミュニケーショングループ　広報チーム
TEL： 03-5418-5590　担当:本井はる