

DIET & BEAUTY

2019
NO.195 初夏号

美容・健康の総合情報紙 http://www.kenko-media.com/diet_beauty/

「働く女性の健康」が 最大テーマ



働く女性をサポートする「まるのうち保健室」は、働く女性1,800名への実態調査から、「**栄養・運動・睡眠**」の**3大不足**を指摘していた。同プロジェクトは、この**課題解決**のためのメソッドを開発し、改善をサポートするお薬手帳状のダイアリー(※)を完成させた。2月には1,000名の女性に配布し、この**新習慣メソッド**のプロモーションが本格的にスタートした。かつて、さまざまな機関や企業が生活習慣の改善指導に取り組んできたが、国民健康・栄養調査の**肥満**や**女性の痩せ**は一向に改善が見られていない。その、隙間を、**テクノロジー**で埋めようと新たなサービスも登場した。食事管理や運動管理アプリ、WEBダイエットプログラム等々。対面指導でなくAIの管理栄養士の**介入**は対象者と絶妙な距離感をつくり、全く聞く耳を持たない

対象ヘリーチしていく期待もある。しかし、まるのうち保健室は、あえて携帯する手帳を選んだ。将来なりたい**自分像**を描き、毎日の食事・運動・睡眠の状態を記録しながら**「からだ思いな選択」**への習慣化を促す。それは、「朝ごはんを食べたか」「階段利用を心がけたか」「6時間以上眠ったか」といった少しの努力で実行可能な行動。いま、意識をしないで自然に行動するように仕向ける行動経済学の**「ナッジ」**(nudge)が話題だが、手帳という古典的な寄り添いツールでそっと背中を押すことは、美容、健康の**行動変容**の大きなヒントになりそうだ。

※新習慣メソッドを3年がかりで開発し、毎日の生活習慣をチェックでき、女性のためのミニ知識をまとめた「Conscious Woman Diary」を完成させた。お薬手帳のような形状。

特集 働く女性の健康

「栄養」「運動」「睡眠」の3大不足をサポートする



2

特集 ウエルネス新時代へ

人生100年時代に「高品質」で「パーソナル」な美容・健康を



6

展示会NEWS

新時代の幕開けに価値あるビジネスマッチングを



8

ズームアップ CITE JAPAN

化粧品市場は2年連続大幅増で「CITE JAPAN」も過去最大規模で開催へ



10

インタビュー

日本の温泉地を持つ心の健康資源に大きな魅力が



ドイツフライブルク大学医学部教授
(専門分野 保養地医学、温泉療法)
ヨハネス・ナウマン氏

12

注目施設①

地域の美容室で未病改善サービスを

トータルビューティサロン ノラサパス(NOLASAPS)逗子店(神奈川県)・高浜店(愛知県)

「トータルビューティサロン ノラサパス(NOLASAPS)」は、神奈川県逗子と愛知県高浜で展開している。(株)ノラサパス代表の小笠原知恵氏は逗子店のオープン当初から街のヘアサロンを仕事で心身に疲れた女性たちの未病予防の拠点にしようと取り組んできた。ヘアサービスに加え、スパサービス(ヘッドスパ、ボディ、フェイシャル)も提供してきたが、昨年逗子店で鍼灸(「hari-Q」)を本格的に導入したところ、顧客の反応も良く、

既存の美容サービスとのスタッフ導線の良さや親和性も高いことから、4月からは高浜でもサービスを開始した。鍼灸師は現在2名で、月に一度3日間高浜に出張する。すでに50名のお客様がサービスを待っているという

両店舗とも、顧客の中心層は40代の働く女性。1か月、2か月に一度来店する会員がほとんど。カットなどのヘアサービスに加え、ヘッドスパなどのスパサービスや、スキンケア化粧品などの購入で、平均客単価は、逗子店で1万2,000円、高浜店で1万6,000円となる。街の標準よりずっと高い。健康づくりが美容に繋がるといえる考えは変わらない。現在、安全な食を学ぶオンラインアカデミーを準備している。地域の未病予防の拠点としての美容の新たなビジネスモデルとして注目されている。



好評の鍼灸サービス

注目施設②

都会生活者が自然に接するフィットネス

アウトドアフィットネスクラブ「greener」(千葉県)

東京地下鉄(株)は4月に東京メトロ沿線の千葉・妙典駅にアウトドアフィットネスクラブ「greener」をオープン。ヨガやボルダリングの他、自然を体感しながら行えるアウトドアプログラムを提供する同社初のフィットネス事業をスタートさせた。

「greener」では月に約150のプログラムを準備しており、施設内には約90㎡(27坪)の畳敷きのヨガスタジオ、屋外の壁にはボルダリングウォールを設置。徒歩2分の場所に広がる江戸川の河川敷では、ランニングやノルディックウォーキングを行う。また、施設のエントランスに設けられたカフェには千葉県産の「山武杉」を用いたテーブルや机が置かれ、千葉県の食材を用いたメニューを提供する。

今後、ハイキングやランニングの体験



高架下にオープンし、敷地面積は約500㎡

を通して、日常に自然を取り入れたライフスタイルの発信、カフェでのワークショップや鉄道を使って移動するアウトドアフィットネスツアーの実施も予定している。

「greener」のプロデュースを務めた(株)BEACH TOWN代表取締役の黒野崇氏は「アウトドアの感動体験は健康だけでなく、コミュニティをつくることにもつながる。この施設が持続可能な地域の健康づくりの拠点になれば」と語る。

注目施設③

農園作り・森林浴で心とカラダのケア

保健農園ホテルフフ山梨(山梨県)

経営母体は精神科医療機関で介護福祉施設 翠会ヘルスケアグループ。企業のメンタルヘルスを行っているプロ集団が展開している。農業体験や森林セラピー、座禅、マインドフルネス・ヨガ、星空観賞、地元の有機野菜の食事で、心とカラダのバランスを整えるリトリート施設。女性一人客も多く、口コミからリピーターが増加。年間約3,500名(2018年)の宿泊客が訪れる。

また、山梨市と共同で地元向けのイベント「えがおフェスタ」なども開催している。施設の運営に携わる(株)グリーンダッグの春日末歩子氏は「スタッフが絶妙な距離感をもってお客様に関わっていく。他の



レストランからは富士山が望める

どんなホテルも真似できないサービス」だと話している。

2014年滞在によるストレス軽減効果の研究を行った。現在、睡眠と腸内環境の関係を立教大学等と「睡眠を整えると腸内環境が整い、メンタルも整う」か共同研究中。

NEWS

株式会社マダムテルコ

令和元年5月1日(一社)国際脳内ヒーリング協会発足

平成元年創業のエステティック マダムテルコ(株)マダムテルコ(大阪府大阪市、06-6252-0535)は4月11日、ホテル日航大阪にて30周年パーティを開催し、令和元年5月1日に一般社団法人国際脳内ヒーリング®協会を設立すると発表した。

脳内ヒーリング®は同社がエステティシャンにしかできない手技を研究開発したホリスティックセラピーで、無添加のリフレッシュオイルを使いデコルテや脇、首などリンパが集中している部分を中心にアプローチし、交感神経と副交感神経のバランスを改善するメソッド。心身と精神の緊張をほぐしていく技術で、本来の活力を取り戻すこと、高齢者の健康寿命延伸を目的としたストレスケアとしても全国のサロンへの導入が進んでいる。

協会設立に際し「今後はエステティックだけでなく美容、健康業界へと参画



国際脳内ヒーリング協会設立を発表

していきたい。また日本のみならず世界を視野に入れた活動を目指したい」と、協会メンバーが抱負を述べた。

ISO取得、都度払い、オリジナルコスメ、百貨店への出店など、エステティック業界を牽引し続ける同社30周年パーティには、エステティック業界関係者、化粧品メーカーの他、同エステティックサロンに長年通い続ける顧客など約160名がお祝いに駆けつけ、創業30周年と、新協会設立を共に祝った。

トピックス

世界130カ国で同時開催するウエルネスイベント GLOBAL WELLNESS DAY 2019

1年に1度、健康的なライフスタイルを見直すイベント「GLOBAL WELLNESS DAY」が今年も開催される。2012年から世界各国で開催されており、「1日を変えれば、これからの人生も変わる」をスローガンに、毎年6月第2土曜日に実施する。日本でも2015年から行われており、今年は6月8日に行われる。

同イベントは、全てボランティアによって賄われるソーシャルプロジェクトで、「生活そのものの大切さを知ること」、「1年のうちたった1日だけでいいので、立ち止まって考えること」、「毎日の社会生活のストレスや悪い行いから開放されること」、「自分自身の心を穏やかにすること」、「人生において最も大切な「健康な生活」について意識を持つこと」をテーマに活動している。

昨年は、世界130カ国、5,000カ所で開催され、日本では一般社団法人国際ウエルネス推進協会が主体となり、ホテルや旅館といった各施設や企業、業界団体、専門学校、大学など64の施設・企業が参画し、各地で様々な取り組みが実施された。

沖縄では、沖縄観光コンベンションビューローが「空手を通じた健康づくり」をコンセプトに、沖縄空手会館で無料の「空手体験教室」や、同県の保険医療福祉事業団協力による「親子で楽しく遊トレ体験」、「簡単エクササイズ&ストレッチ体験」の開催。瀬長島では朝ヨガを体験したあと、島の



昨年行われた「空手体験教室」

周囲を約1周半するウォーキングイベントなどが行われた。

今年も様々なイベントが予定されており、既に参加を表明している企業は下記の通り。

GLOBAL WELLNESS DAY 2019 参加予定施設(4月26日現在)

(北海道エリア) Wakka Spa(ヒルトンニセコビレッジ)
(関東エリア) HEAVENLY SPA[GECCA](伊豆北川温泉「望水」)、mahora Spa(東府や Resort&Spa-Izu)、SPA Montagne(山のホテル)、ZEN STYLE SPA ichirin(海石榴(つばき))、madoromi SPA SU(山翠楼)
(東京エリア) SPA & WELLNESS Joule(ハイアットリージェンシー東京)、BODY DIRECTOR、一般社団法人 日本エステティック協会、ピラティススタジオ B&B、マンダリン オリエンタル 東京、フォーシーズンズホテル丸の内 東京、ザ・ベニンシユラ東京
(中部エリア) THALASSO SPA(THE HIRAMATSU HOTELS & RESORTS 賢島)、志摩観光ホテル ザ ベイスイット、eau SPA by CLARINS(志摩観光ホテル ザ ベイスイット)、志摩観光ホテル
(北陸エリア) Earth SPA by CLARINS(赤倉観光ホテル)、べにや無何有
(関西エリア) フォーシーズンズホテル京都、TheDaySpa Osaka、高津理美容専門学校、CAAZE Organic SPA(有馬グランドホテル)、Easy Ayurveda by SUNDARI(有馬グランドホテル)、(株)サップス、スポーツクラブ Vivo、ホットヨガスタジオ Vivo Bears(ベアルスイ)、ハイアットリージェンシー 大阪
(沖縄エリア) urumo Spa ~CHURAUMI Thalassotherapy~(ANAインターコンチネンタル万座ビーチリゾート)、CHURASPA inspired by SMART、ARYURVEDA(ロワジュールホテル那覇/ロワジュールスパタワー那覇)、ホテルアクアチッタナハ by WBF、Yoga design Okinawa など

「GLOBAL WELLNESS DAY 2019」
<http://www.kokusaiwellness.jp>