



## 神奈川県ME-BYOリビングラボ実証事業を実施します！

～理学療法士の運動指導が美容室で働く女性の更年期症状に与える効果の実証～

県では、県民の皆様が安心して未病改善に取り組んでいただくとともに、未病産業の持続的発展を促すことを目的とした「神奈川県 ME-BYO リビングラボ」を推進しています。

このたび、日本美容創生株式会社から提案のあった実証事業を採択しましたので、お知らせします。

### 1 実証事業の概要

更年期を迎えた女性は、一般的に疲れやすさやほてり等の症状が現れることがあり、こうした症状が仕事の能率低下や就労の継続を困難にさせる要因となっています。我が国の女性の就業率が高まる中、更年期症状に対しては、症状に合わせた治療が推奨されるとともに、食事、運動、睡眠などの生活習慣を見直すことが重要です。

そこで本実証では、多くの女性が利用する美容室において、将来的に美容室が気軽に健康相談できる場となることも視野に入れ、まずは美容室で働く女性を対象に、更年期症状のセルフチェックと理学療法士のアセスメント(評価)に基づいた運動方法を実践することで更年期症状に変化が現れるかを検証します。

#### (1) 実証事業者:

日本美容創生株式会社(東京都千代田区)、湘南医療大学保健医療学部(横浜市戸塚区)

#### (2) テーマ名:

地域美容室における理学療法士の運動指導が更年期指数に与える変化ー美容院で働く女性での検証

#### (3) 対象となる未病領域:生活習慣

#### (4) 実施期間:令和5年2月から令和5年3月(予定)

#### (5) 実証事業への参加者:

県内美容室に勤務する30歳から60歳までの女性従業員 20名(予定)

#### (6) 実施内容:

項目	内容
ア 参加者募集	参加者を募集し、事業者の説明に基づき実証参加の同意を得る。
イ アンケート	アンケートにより、基本情報(年齢、身長、体重等)と簡略更年期指数(SMI) (※1) 及び運動セルフ・エフィカシー尺度(GSE) (※2) を測定する。 SMI と GSE の測定は、実証開始時、運動方法提供直後、運動方法提供より1週間後・2週間後・3週間後時点の計5回行う。

ウ 運動方法の提案と実施	<p>○理学療法士によるアセスメントと運動の提案 理学療法士のアセスメント(評価)により、更年期症状の確認と姿勢評価を行い、評価に合わせた運動方法(ストレッチなど6種類のメニューから1つ)を提案する</p> <p>○運動の実施 理学療法士より提案された運動は、1日10分3週間、自宅にて就寝前に行う</p>
エ 評価	3週間の運動実施による SMI と GSE の数値から、更年期症状への効果を評価する。

【理学療法士によるアセスメントと運動の提案】



※1 簡略更年期指数 (Simplified Menopausal Index)

血管運動神経系症状4項目、精神神経系症状4項目、運動神経系症状2項目の計10項目からなる質問で、更年期症状の有無や程度を把握する指数

※2 運動セルフ・エフィカシー尺度 (General Self-Efficacy scale)

セルフ・エフィカシーとは、「何らかの行動をきちんと遂行できるか」という予期のことで、今回は定期的運動の障害となる状況を肉体疲労・精神的ストレス・時間のなさ・非日常的生活・悪天候の5項目からなる質問で傾向を測る

2 添付資料

日本美容創生株式会社のプレスリリース

《SDGsの推進について》

県では、SDGsの達成にもつながる取組として、県民の未病改善の実践と未病産業の持続的発展を促す民産学公連携の実証事業を推進する神奈川ME-BYOリビングラボに取り組んでいます。



問合せ先

神奈川県政策局いのち・未来戦略本部室  
未病産業担当課長 采女 電話 045-285-0156  
未病産業グループ 浅井 電話 045-210-2715