

日本美容創生の“更年期セルフケア”の実証事業が神奈川県推進「神奈川 ME-BYO リビングラボ」で採択。

～理学療法士の運動指導による美容室で働く女性の更年期症状への効果に関する実証～

この度、美容室、婦人科、理学療法士を繋いだ更年期エコシステムを展開する日本美容創生株式会社(本社：東京都千代田区、代表取締役：金山宇伴氏、以下「日本美容創生」)は、神奈川県が推進する「神奈川ME-BYOリビングラボ」において日本美容創生が開発した更年期セルフケアの実証事業が採択されたことをお知らせいたします。

【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。

●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

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

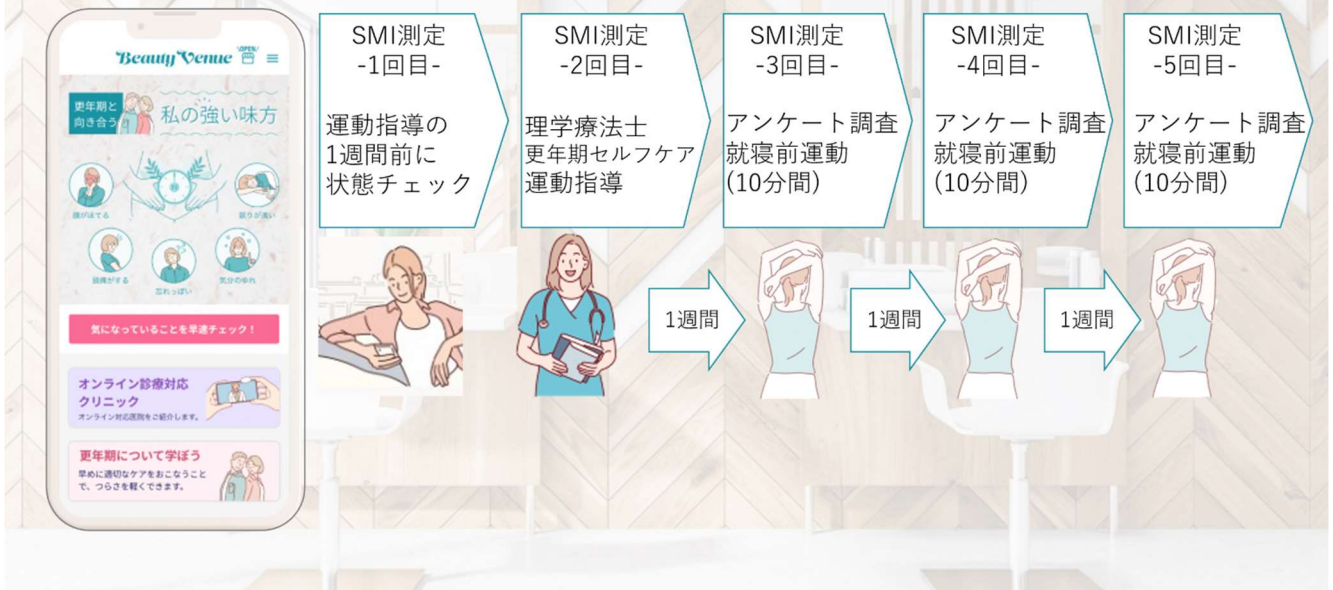
セルフ・エフィカシーとは、「何らかの行動をきちんと遂行できるか」という予期のことで、今回は定期的運動の障害となる状況を肉体疲労・精神的ストレス・時間のなさ・非日常的生活・悪天候の5項目からなる質問で傾向を測る

【更年期症状】

更年期は閉経前後10年間をさし、女性ホルモンが急激に減少することで起こる心身の不調を更年期症状といいます。国内における40代～50代の女性就労者数は1300万人、そのうち491万人が更年期症状を経験し更年期離職者は46万人、女性の更年期離職による経済損失は4,200億円と大きな損失になっています。また女性ホルモンは回復することなく老年期に入っても更年期症状だけでなく泌尿生殖症状、皮膚萎縮、色素沈着、骨粗しょう症、動脈硬化など様々な症状が発症します。

実証実験の概要

理学療法士の介入によって簡略化更年期指数(SMI)のeffectを検証する



【更年期セルフケア】

ウィメンズヘルスの功績高い対馬ルリ子医師監修のもと女性理学療法士が提供できる更年期に特化したメニュー。婦人科で使用する簡略化更年期指数カウンセリングシート (=SMI) をアプリ"Beauty Venue"に実装し、結果に応じた6種類の運動メニューを理学療法士が選択し指導を行います。

更年期セルフケア



【更年期セルフケア ガイドブック】

簡略更年期指数

それぞれの症状について、あなたの症状の程度にあてはまるものをチェックしてください。

症状	強	中	弱	なし
①顔がほてる	■	■	■	■
②汗をかきやすい	■	■	■	■
③腰や手足が冷えやすい	■	■	■	■
④息切れ、どうきがする	■	■	■	■
⑤寝つきが悪い、または眠りが浅い	■	■	■	■
⑥怒りやすく、すぐイライラする	■	■	■	■
⑦くよくよしたり、憂うつになることがある	■	■	■	■
⑧頭痛、めまい、吐き気がよくある	■	■	■	■
⑨疲れやすい	■	■	■	■
⑩肩こり、腰痛、手足の痛みがある	■	■	■	■

あなたの更年期指数 **点**

※心配なことは自己判断せず、医師に相談しましょう

監修医師紹介



閉経のホントがわかる本



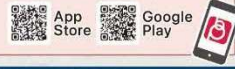
「女性ライフクリニック 銀座・新宿伊勢丹」 理事長
産婦人科医師・医学博士

対馬 ルリ子

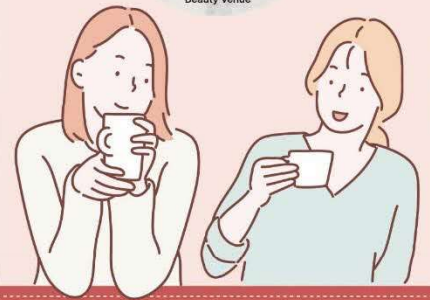
1984年、東京大学医学部産婦人科学教室入局。都立墨東病院産科センター
院長を経て、2002年、現・女性ライフクリニック銀座を開設（2010年、同クリニ
ック新宿伊勢丹を開設）。2003年、「女性医療ネットワーク」を設立、全国500名以上
の女性医師・女性医療者と連携して生涯にわたる女性の健康の啓発活動。
著書に「キレイな（からだ・心・肌）女性ホルモン塾」「閉経のホントがわかる本」、
テレビはNHK「きょうの健康」、テレビ朝日「微子の部屋」、日本テレビ「世界一
受けたい授業」「NEWS ZERO」などに出演。

更年期セルフケアを受けるための「便利なアプリのご紹介」

女性カスタマー・医療専門職・サロンをつなげるBeauty Venue。
アプリダウンロードで、身近なサロンでケアが受けられます。



企画・運営：日本美容創生株式会社

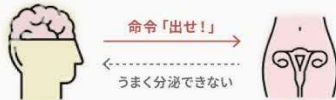


更年期セルフケアで
心とカラダがラクになる!

女性総合診療・女性検診・女性ドック
「女性ライフクリニック 銀座・新宿伊勢丹」 理事長
産婦人科医師・医学博士
対馬ルリ子 監修

更年期とは

更年期とは、閉経ををさんだ前後10年間をいいます。
更年期はホルモンバランスが乱れ、心身の不調が起ります。
女性ホルモンの量が減っているのに、脳はホルモンを出せと
命令するため、感情や自律神経の暴走がおこるのです。



このちくちくな状態に加え、環境や体質・気質なども合わさり、
生活に支障が出るほどの不調が出てしまうことを、
更年期障害といいます。



更年期障害は早めに適切なケアをおこなうことで、
つらさを軽くできます。

「最近なんとなく調子が悪いかも…」など少しでも気になるこ
とがありましたら、お気軽にご相談ください。

おすすめ運動メニュー



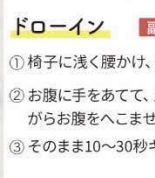
ふくらはぎの運動 血流改善

- ①椅子に浅く腰かけ、両足を軽く広げる。
- ②その状態でつま先を上に向け、20秒程
度ふくらはぎを伸ばす。
すぐに伸ばすようにすることで、太もも
に力が入り強度が強まる。



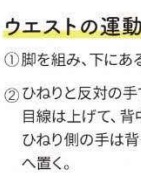
背中の運動 血流改善

- ①手を組み、手のひらは自分に向ける。
- ②手は前へ、背中は後ろに出すようにして、
背中を伸ばして20秒キープ。
- ③体を起こして、肘を後ろに引き寄せ、
20秒キープ。



ドローイン 副交感神経を優位に

- ①椅子に浅く腰かけ、姿勢を良くする。
- ②お腹に手をあてて、息をゆっくり吐きな
がらお腹をへこませる。
- ③そのまま10~30秒キープして、元に戻す。



ウエストの運動 リラクゼーション

- ①脚を組み、下にある脚の方向を向く。
- ②ひねりと反対の手で、20秒間隙を押し。
目線は上げて、背中は丸めない。
ひねり側の手は背もたれか座面の後ろ
へ置く。



ケゲルの運動 骨盤底筋を鍛える

- ①尿道と膣をお腹側に10秒引き上げる。
- ②肛門側をお腹の中に引き上げて、10秒
キープ。
- ③全体を引き上げ、10秒キープ。

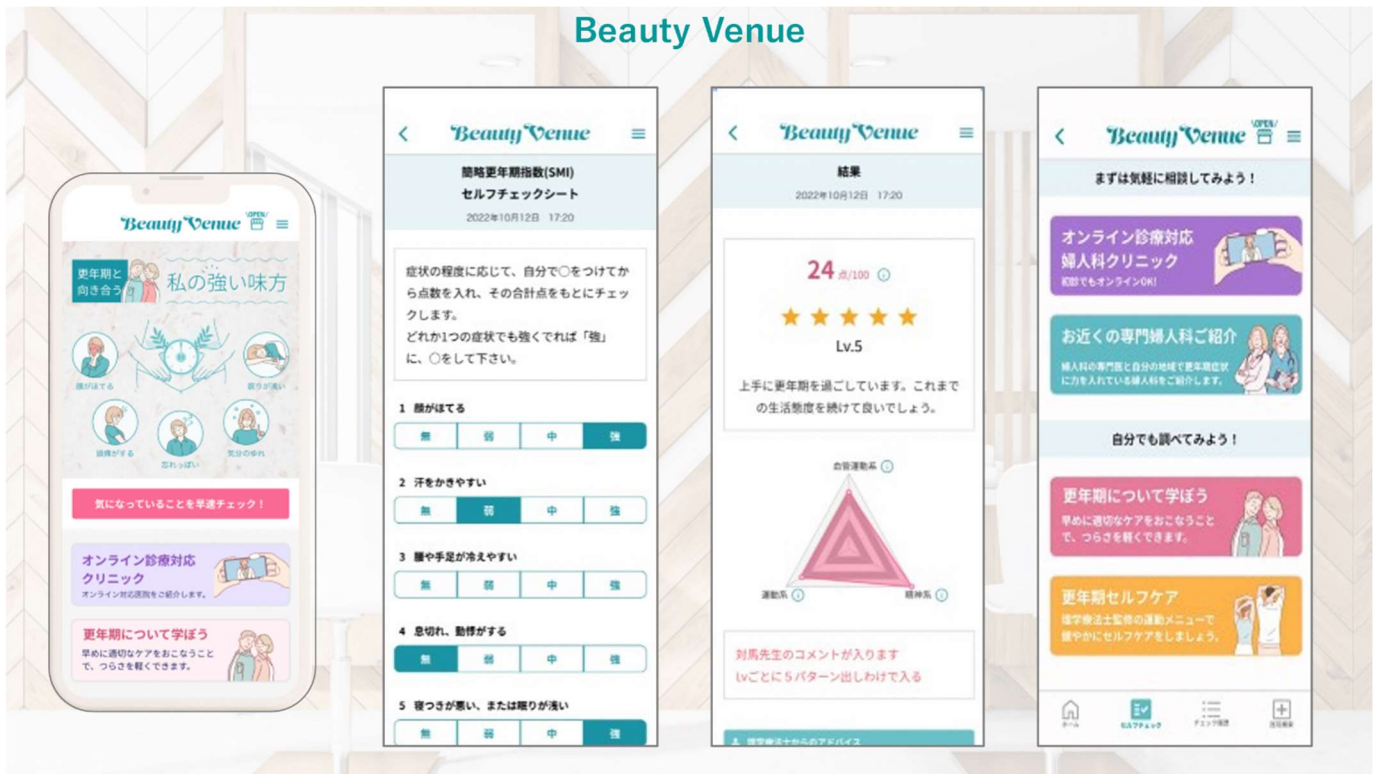


体幹の運動 リラクゼーション

- ①手を組み手のひらを天井に向けて、
上に伸び上げる。
- ②そのまま横に体を倒して20秒キープ。
体の側面を伸ばす。
- ③反対側も同じようにおこなう。

【Beauty Venue (ビューティベニュー)】

更年期を迎える女性と婦人科を繋げるアプリです。更年期症状の進行を簡略化更年期指数カウンセリングシート
(=SMI) でチェックできるだけでなく、その結果に応じた各ソリューションも提示されます。ユーザーは地域で対面
診療できる婦人科を探すだけでなく、またオンライン診療の婦人科も見つけることができます。



【神奈川 ME-BYO リビングラボ】

神奈川県では、超高齢社会を乗り越えるために、未病コンセプトに基づき県民の意識・行動変容と未病産業の持続的発展を促し、健康寿命の延伸を図るヘルスケア・ニューフロンティア政策を推進しています。

「神奈川ME-BYOリビングラボ」は、県民がより安心して未病改善の実践に取り組めるよう、地域や職域における健康課題の解決や新たな社会システムの構築に資する未病関連商品・サービスの事業化、産業化及び社会実装を促進します。神奈川県が、県内市町村やCHO構想（健康経営）を実践する企業、アカデミア等と連携し、商品・サービスの機能・効果等を検証する実証フィールドのマッチングを支援するとともに、その実証結果の評価を行います。

● 神奈川県政策局いのち・未来戦略本部室

<https://www.pref.kanagawa.jp/div/0125/index.html>

● 神奈川 ME-BYO リビングラボ

<https://www.pref.kanagawa.jp/docs/bs5/cnt/f536534/index.html>

【実証実験の研究協力者】

● 湘南医療大学講師 中村壽志

<https://sums.ac.jp/>

● 女性ライフクリニック銀座・新宿伊勢丹」理事長 産婦人科医師・医学博士 対馬ルリ子

<https://w-wellness.com/>

● 女性医療クリニックLUNAグループ理事長 関口由紀

<https://www.luna-clinic.jp/>

● 一般社団法人テクノケア理事 豊原亮子（理学療法士）

https://1549864024.jimdofree.com/?fbclid=IwAR1AFg5Jyn7ows-r9CNbUqP9yXBD_NEzSjQyFCOeDF9tAqrVO0z49oQ140E



日本美容創生株式会社 【HP】 <https://jbirc.jp>

【代表者】 代表取締役 金山宇伴

【本社所在地】 東京都千代田区九段南一丁目5番6号 りそな九段ビル5階

【事業内容】

・美容室と婦人科を繋げる更年期エコシステム

「Beauty Venue」 <https://www.beautyvenue.app/lp/>

【日本美容創生（JBIRC）が目指すもの】

美容室のプラットフォーム化という新産業の創生を行い地方の地域社会で問題とされている、少子高齢化、核家族化、人口の都市部への流出などにより「地域の繋がり」「経済・社会の持続性」「医療」の縮小や持続性の低下を、美容室のプラットフォーム化を基点に、美容室が地域のコミュニケーションステーションの役割となることで、地域社会が抱える問題の解決、健康な町づくりの実現を目指します。まちの美容室の活性化に取り組むことで、持続可能な経済活動も実現します

【本件に関するお問合せ先】

日本美容創生株式会社 担当：金山 メールアドレス：info@jbirc.jp