

일본에서 여성에게 인기 있는 건강기기와 그 이유

원적외선응용연구회

전무이사 江川 芳信

1. 승마 휘트네스기기

마쯔시타전공은 5 년전, 승마휘트네스기기를 개발했다 그러나 3 년간은 거의 팔리지 않았다 그런데 여성사용자로부터 다이어트 효과가 있다 라는 것이 마쯔시타전공에 보고되었고, 판매 회의에서 건강기기에서 다이어트기기로 컨셉을 전환하였습니다 그 후 급격히 판매대수가 늘었고 작년엔 봄이 되었습니다

그 기계는 승마를 할 때의 움직임을 보다 매끄럽게 재현하였고, 8 자 동작으로 허리 주변의 근육과 허벅지 안쪽근육 등 사용하지 않는 근육도 확실하게 단련시켜 준다. 다만 가격이 비싼 것과 설치장소를 차지하기 때문에 현재는 일반가정에서 사용하는 것보다 뷰티살롱 등에 설치하는 경우가 많은 것 같다



<효과>

다이어트에

운동부족해소에

골프의 비거리업에

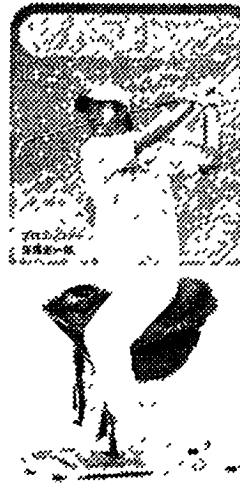
아름다운자세에

발과 허리의 건강유지에

당뇨병운동요법에

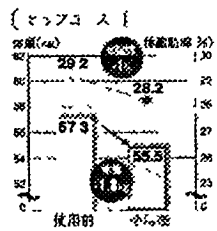
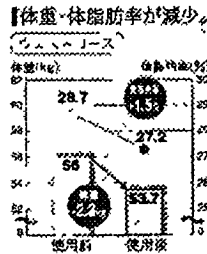
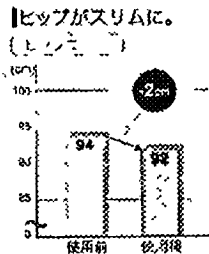
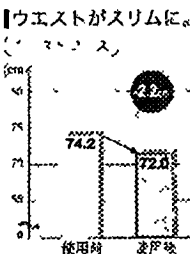


姿勢の約2倍の改善率



姿勢改善率50%アップ

【ウエストがスリムに。】 【ヒップがスリムに。】 【体重・体脂肪率が減少。】 ※効果には個人差があります。



※モニターによる数値はあくまで目安です。効果は個人差があります。また、体重・体脂肪率は、使用前後の測定値を比較し、測定誤差を考慮して算出されています。

2. 밸런스볼

이 밸런스볼은 10년전부터 시판되었지만, 작년 텔레비전에서 크게 보도되면서부터 큰 붐이 되었다 가정에서 쉽게 운동할 수 있는 것과 다른 건강기기와 달리 볼의 사용법이 전신운동이 되기 때문에 인기가 있는 것 같습니다 텔레비전 보도에서는 사무실에서 의자대신 사용함으로써 업무의 능률을 높여져 잔업이 꽤 줄었다고 보도되었다 익숙해지면 밸런스볼을 의자 대신 사용하는 것은 간단한 것 같다 가격은 1,600 엔으로 싸기 때문에 인기가 있는 것 같다.

- 各部位のエクササイズ
- ・トレーニングする部位を意識する
 - ・ゆっくりコントロールして動かす
 - ・体力に応じて動きを調節する



<腹筋>
 背中にボールを添えて、腹筋を行います。ボールを使うことで左右のバランスを意識しながらできます。両手を頭に持つことで、バランスを取るのが難しくなります。応用としては、左右にひねってみましょう。腹筋の両サイドも鍛えられます。



<腹筋・背筋>
 ボールに足を乗せ、ボールの転がりを利用してお尻を上げます。お尻を引き締める効果も期待できます。

3. 진동날씬(瘦身소신)마사지

전신에 바이브레이션을 주면 다이어트 효과와 허리를 날씬하게 해주고 가슴을 올려주는 효과가 있는 것으로 여성들에게 대단히 인기가 있는 기계이다 10 분간 사용으로 2km 의 걷는 것과 같은 운동량이 있는 것으로 10분간 500엔으로 사용할 수 있는 부담 없는 가격 때문에 붐이 되고 있다 걷는 것 보다 쉽게 할 수 있기 때문에 인기가 있는 것 같다 어느 가게에서는 이 기기가 25 대정도 설치되어 영업하고 있어서 저녁 6 시에는 만원으로 가게 밖에 10 명정도 줄지어 순서를 기다리고 있다. 그 대부분은 여성 회사원이 많다

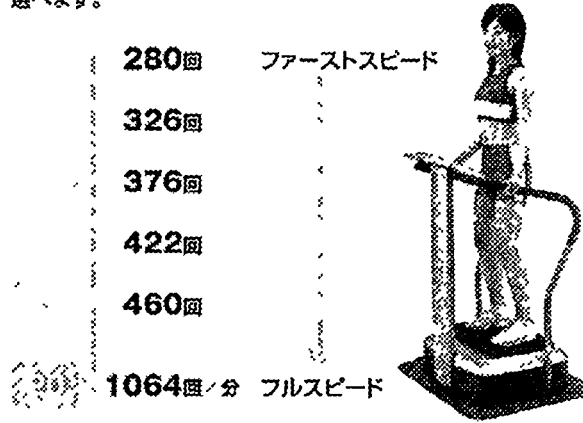
제조회사와 기종도 지금은 다종다양으로 여러가지 기기를 네트에서 볼 수 있다.

건강, 다이어트에 강한 욕구가 있는 여성에게 한동안 인기가 계속될 것으로 생각된다

가격은 15 만엔-40 만엔

速さと時間がお好みで選べる 手動モード

1~20までのスピード設定からお好みの速さを選んでいただけます。例えば、1のファーストスピードで毎分280回から、20のフルスピードで毎分1064回までの振動刺激運動が選べます。



4. 발의 디톡스머신(해독기계)

약 20 년전에 미국인 의사 Dr BASBA 가 원형을 개발해 그후 2003 년에 중국의 한방약회사가 그 권리를 사서 퍼스널 타입의 본격적인 기기로서 판매가 시작되었다 일본에서는 2006년 1 월에 소개되어 에스데(미용)업계와 건강기기업계에서 평가를 받아 붐이 되었다 기본 메커니즘은 발부분에 건강한 초미세한 약한 전류의 주파수를 내보내면 생체자장을 자극시켜 신체의 흐름이 순조롭게 하여 신체의 나쁜 것들이 단시간에 발바닥으로 배출된다

데이터의 예

발데톡스머신 사용전후의 수질의 변화로 데톡스작용을 확인

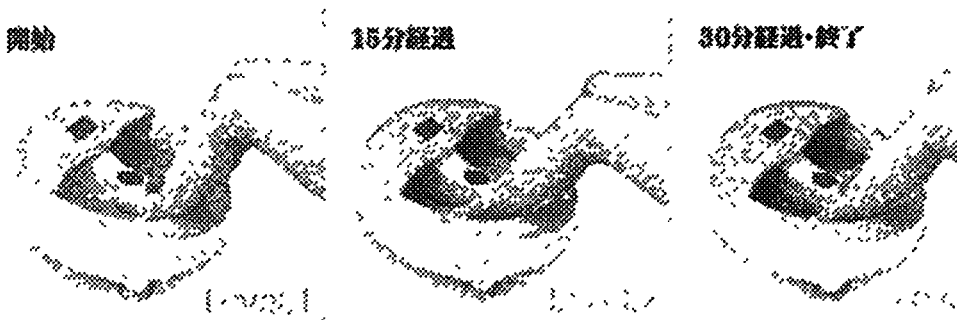
($\mu\text{g}/\text{l}$)

원소명	원수(수도물)	모델 (남성)
Al (알루미늄)	3	15
As (비소)	0.03	0.17
Zn (아연)	3.4	154
Ba (바륨)	4.7	8.9
Hg (수은)	0.1	0.2

왜 히트하고 있을까?

현재 발데톡스머신을 구입하고 있는 것은 에스데살롱, 점골치료원, 휘트네스클럽, 목욕탕 사우나 등이다 결국 고객에게 서비스차원에서 도입 또 단골손님을 확보하기 위해 활용하고 있다 여성이 좋아해서 발데톡스머신을 설치해 사용하는 것이다 가게의 차별화를 위해 도움이 되고 있다

お湯の色がみるみる変化します



5. 히아루론산(hyaluronic acid)

히아루론산은 다당류의 하나로 원래 체내에 존재하고 있는 성분이다 특히 수분을 유지하는 능력이 우수한 물질로 대단히 많은 물을 축적할수 있다고 한다 사람의 몸은 60%는 수분이기 때문에 히아루론산은 우리들에게 없어서는 안되는 소중한 존재임을 알 수 있다

체내의 히아루론산은 나이와 비례해 감소해간다 아기에게 있는 히아루론산을 100 이라고 하면 50 세에는 50%이다 결국 나이와 더불어 윤기를 유지하는 능력이 감소해 가고 있다 때문에 히아루론산을 신체에 보급하는 것은 윤기 “젊음”을 유지하기 위해 중요한 물질이라고 말할 수 있다.

이와 같이 최근 일본에서는 특히 여성에게 인기있는 영양보조식품이 되었다 이 히아루론산은 “닭 벼슬”에서 추출해서 만들어진 가격은 150 정(30 일본)에 5,300 엔이다

히아루론산을 사용한 상품으로서 식품외에 화장품, 의약품, 의료품 등이 판매되고 있다 히아루론산은 일본에서 팔리는 상품이 된다

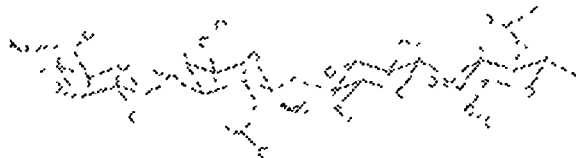
히아루론산(50mg X 120錠)



ヒアルロン酸は1934年に米國コロンビア大学教授のMeyerらによって牛の目の硝子体から初めて分離されました。ギリシャ語のHyaloid(硝子体)、多量体の構造単位であるUronic acid(ウロン酸)より、Hyaluronic acid(ヒアルロン酸)と命名されました。その後、1986年には多量体の国際命名法により「Hyaluronan(ヒアルロナン)」という言葉が導入されています。



ヒアルロン酸ナトリウムの構造式はN-アセチル-D-グルコサミンとD-グルクロン酸の二糖を反復構造単位とする直鎖状の多糖類です。からだの中のヒアルロン酸は通常分子量数百万の高分子として存在し、動物種による構造の違いは確認されていません。



6. 메이크업로션

바디로션인 메이크업은 화성암, 토르말린(tourmaline), 제올라이트 (zeolite) 등을 함유한 로션이다

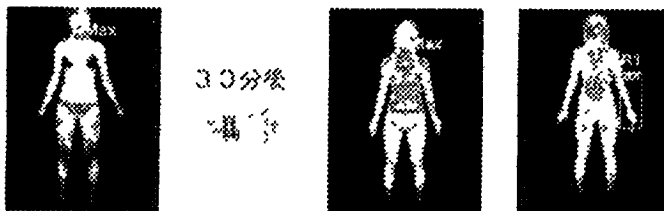
통상전신에 바르는 것으로

- ① 금방 따뜻함을 느낀다
- ② 신체라인이 예쁘진다
- ③ 여성의 적 셀룰라이트 (cellulite) 를 로션의 따스함으로 부드럽게 해서 셀룰라이트 해소에 효과가 있다

메이크업로션 30 분간사용에 따른 체중변화(Kg)

	MAKE UP 로션
사용전	51 93
사용 30 분후	51 53
감소량	0 40 (400g)

■ © make body 로션 遠赤外線測定



日本
フェザー級チャンピオン
高橋 久 選手

日本で女性に人気のある健康機器とその理由

遠赤外線応用研究会
専務理事 江川 芳信

1. 乗馬フィットネス機器

松下電工は5年前に、「乗馬フィットネス機器」を開発しました。しかし、3年間はほとんど売れませんでした。ところが、女性の利用者から「ダイエット効果があった」との報告が松下電工にあり、販売会議で「健康機器」から「ダイエット機器」にコンセプトを変えました。その後、急激に販売台数が伸び、去年はブームとなりました。

この機器は乗馬の時の動きを、よりなめらかに再現し、「8の字動作」で腰回りの筋肉やももの内側の筋肉などの使わない筋肉もしっかり鍛えます。ただ、価格が高いのと、設置場所をとるため、今のところ普通の家庭で使うよりもビューティーサロンなどに設置するケースが多いようです。

〈効果〉

- ・ダイエットに
- ・美しい姿勢に
- ・運動不足の解消に
- ・足腰の健康維持に
- ・ゴルフの飛距離アップに
- ・糖尿病の運動療法に





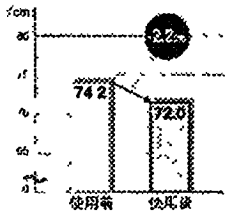
ウォーキングの約12倍の運動量。^{※1}



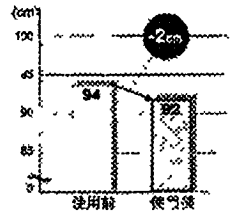
最大飛距離50ヤードノックアウト

モード 変換データ(ウエストコース・ヒップコース各6名の平均値) ※効果には個人差があります。

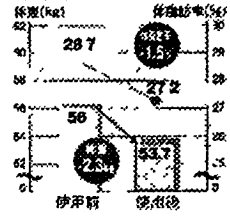
【ウエストがスリムに。
「ウエストコース」】



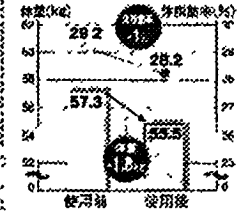
【ヒップがスリムに。
「ヒップコース」】



【体脂肪率が減少。
「ウエストコース」】



【ヒップコース】



※1 ウォーキング 平均歩数 10,000歩(約4.5km) 燃焼カロリー 約250kcal ※2 ヒップコース 燃焼カロリー 約250kcal ※3 ウエストコース 燃焼カロリー 約250kcal ※4 燃焼カロリー 約250kcal ※5 燃焼カロリー 約250kcal

2. バランスボール

このバランスボールは 10 年程前から市販されていましたが、昨年テレビで大きく報道されたことから、大ブームになりました。家庭で手軽に運動できることと、他の健康器具と違って、ボールの使い方ですべての運動ができることが人気のようです。テレビ報道では事務所で椅子代わりに使うことで、仕事の能率が上がり、残業がかなり減ったと報じていました。慣ればバランスボールを椅子代わりに使うことは簡単なようです。価格が 1,600 円と安いことも人気があるようです。

各部位のエクササイズ

- ・トレーニングする部位を意識する
- ・ゆっくりコントロールして動かす
- ・体力に応じて動きを調節する



<腹筋>

背中にボールをあて、腹筋を行います。ボールを使うことで左右のバランスを意識しながらできます。両手を頭に持ってくることで、バランスを取ることが難しくなります。応用としては、左右にひねってみましょう。腹筋の両サイドも鍛えられます。



<腹筋・背筋>

ボールに足を乗せ、ボールの転がりを利用してお尻を上げます。お尻を引き締める効果も期待できます。



3. 振動瘦身マシン

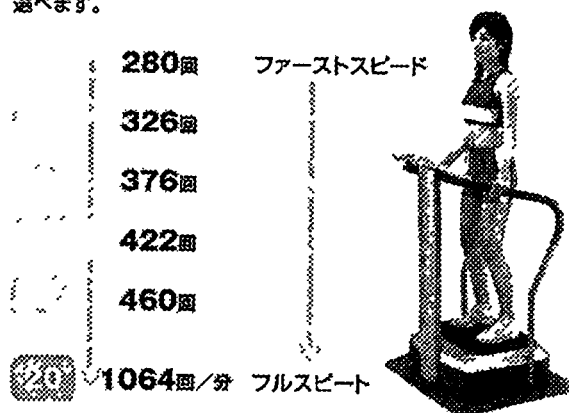
全身にバイブレーションを与えると、ダイエット効果やウエストの引き締め、バストアップに効果があるということで女性に大変人気のある健康機器です。10分間の使用で2kmのウォーキングと同じ運動量があることと、10分間500円で使用できる割安感からブームになっています。ウォーキングするよりも手軽なことが人気のようです。ある店舗ではこの機器を25台設置して営業をしていますが、夕方6時には満員で、店の外で10人ぐらい並んで順番を待っています。そのほとんどは女性で、OLが多いようです。

メーカーや機種も今では、多種多様でいろいろな機器をネットで見るすることができます。健康・ダイエット志向の強い女性にしばらくは人気が続くと思います。

価格は15万円～40万円。

速さと時間がお好みで選べる 手動モード

1～20までのスピード設定からお好みの速さを選んでいただけます。例えば、1のファーストスピードで毎分280回から、20のフルスピードで毎分1064回までの振動刺激運動が選べます。



4. 足のデトックスマシン

約 20 年前に米国人医師、Dr BASBA が原型を開発し、その後 2003 年に中国の漢方薬メーカーがその権利を買取り、パーソナルタイプの本格的な機器として販売を始めました。日本には 2006 年 1 月に紹介され、エステ業界や健康機器業界で評価を受け、ブームになりました。基本メカニズムは足部に健康体の周波数の超微弱電流を流すことで、生体磁場を整えて体の流れがスムーズになり、体の汚れが短時間で足の裏から排出されます。

データ例

足のデトックスマシン使用前後の水質の変化でデトックス作用を確認 ($\mu\text{g/l}$)

元素名	原水 (水道水)	モデル (男性)
Al (アルミ)	3	15
As (ヒ素)	0.03	0.17
Zn (亜鉛)	3.4	154
Ba (バリウム)	4.7	8.9
Hg (水銀)	0.1	0.2

なぜ、ヒットしているのか。

現在、足のデトックスマシンを購入しているのは、エステサロン、整体治療院、フィットネスクラブ、スーパー銭湯などです。つまり、顧客へのサービスとして導入、またリピート客を確保するために活用しています。女性が好んで足のデトックスマシンを設置している施設を利用することになります。店舗の差別化に役立っています。

お風呂の色がみるみる変化する



5. ヒアルロン酸

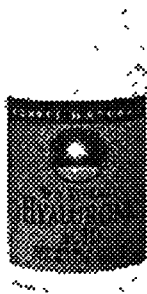
ヒアルロン酸は多糖類の一つで、もともと体内に存在する成分です。とくに水分を保持する能力にすぐれた物質で、非常にたくさんの水を蓄えると言われています。人の体の60%は水分ですから、ヒアルロン酸は私たちになくってはならない大切な存在であることが分かります。

体内のヒアルロン酸は年齢とともに減少していきます。赤ちゃんにあるヒアルロン酸を100とすると、50才では50%になっています。つまり、年齢とともに、みずみずしさを保つ力は減少してくるのです。だから、ヒアルロン酸を補給することは体のみずみずしさ“若さ”を保つためには大切な物質と言えます。

このようなことから、最近の日本ではとくに女性に人気のある栄養補助食品となっています。このヒアルロン酸は“にわとりのとさか”から抽出して作られます。価格は150粒(30日分)で5,300円です。

ヒアルロン酸を使った商品として、食品のほかに化粧品、医薬品、衣料品などが販売されています。ヒアルロン酸を謳えば、日本では売れる商品になります。

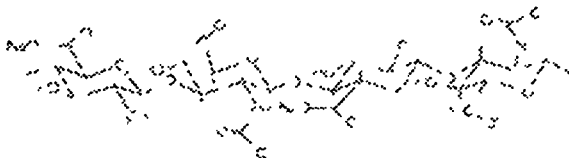
ヒアルロン酸(50mg X 120錠)



ヒアルロン酸は1934年に米国コロムビア大学教授のMeyerらによって牛の目の硝子体から初めて分離されました。ギリシャ語のHyaloid(硝子体)、多糖体の構造単位であるUronic acid(ウロン酸)より、Hyaluronic acid(ヒアルロン酸)と命名されました。その後、1986年には多糖体の国際命名法により「Hyaluronan(ヒアルロナン)」という言葉が導入されています。



ヒアルロン酸ナトリウムの構造式はN-アセチル-D-グルコサミンとD-グルクロン酸の二糖を反復構造単位とする直鎖状の多糖類です。からだの中のヒアルロン酸は通常分子量数百万の高分子として存在し、動物種による構造の違いは確認されていません。



6. MAKE UP ローション

ボディローションである「MAKE UP」は火成岩、トルマリン、ゼオライトなどを含有するローションです。

通常、全身に塗布することで、

- ① すぐに温かさを感じる
- ② 体のラインがきれいになる
- ③ 女性の敵「セルライト」をローションの温かさでやわらかくして、セルライト解消に効果がある

MAKE UP ローション 30 分間使用による体重変化 (kg)

	MAKE UP ローション
使用前	51.93
使用 30 分後	51.53
減少量	0.40 (400g)

■ C make body ローション 遠赤外線測定



30分後
31.53



日本
フェザー級チャンピオン
渡瀬 一久 選手