

2020年9月15日

株式会社 協和

ミドルエイジ 1,500名^{※1}以上が参加！ライブ配信イベント

ニューノーマル時代、オンラインでお客様と従業員と一緒に健康に！

免疫力がアップするマインドフルネス 元五輪選手が教える筋トレ

高純度・高実感ブランド「fracora（フラコラ）」を展開し、化粧品・美容健康食品の製造販売を行う株式会社協和（東京都新宿区、代表取締役：堀内泰司）は、美と健康のトータル企業として、毎朝従業員がオンラインでエクササイズに取り組んでいます。2020年6月から fracora のお客様にもお声がけし、ミドルエイジを中心とした30～70代の幅広いお客様、累計1,500名^{※1}以上の方にご参加いただいています。脳の休息であるマインドフルネスで免疫力をアップし、従業員もお客様も一緒にQOLの向上を目指してまいります。



柳澤哲による身体のエクササイズ

◆ Youtube : <https://www.youtube.com/watch?v=67Axa-RN2DQ>

■ 9年以上続く毎朝のエクササイズ

fracoraでは、美と健康のトータル企業として、化粧品やサプリメントといった商品だけでなく、身体や顔のエクササイズなど、美と健康に関する有益な情報をお客様にお伝えしてきました。新型コロナウイルス感染症の拡大前までは、リアルイベントにて、累計2万5000人^{※2}を超えるお客様にご参加いただいています。

一方、「美と健康を提供するなら、まずは自分達から」と考え、社長も含めた全従業員がまずはエクササイズを実施。2011年から9年以上、毎朝取り組み、**2019年度には、上位11社に与えられる「東京都スポーツ推進モデル企業」にも選定**されました。



2019年度東京都スポーツ推進モデル企業授賞式の様子

■累計 1,500 名以上 ミドルエイジのお客様が参加

コロナ禍で従業員もテレワークとなり、朝のエクササイズもオンライン化。

お客様へ提供していたリアルイベントも再開できない中、従業員向け朝のエクササイズに、お客様へお声がけし、外出や運動の機会が減っている状況の中、一緒に身体を動かし、免疫力を高める取り組みを 2020 年 6 月から「オンライン朝活：身体とココロに効く 朝の 3 種のエクササイズ」としてスタートいたしました。

ZOOM を使ったオンラインイベントですが、ミドルエイジを中心とした 30～70 代の幅広いお客様、累計 1,500 名^{*1} 以上の方にご参加いただいています。

専門家によるライブ配信、週ごとのテーマ設定で、毎日楽しく参加できるイベントを開催しています。



オンライン朝活：身体とココロに効く 朝の 3 種のエクササイズ

名称	内容
1 身体エクササイズ (スロートレーニング)	元競歩五輪選手かつ協和社員の柳澤哲 ^{やなぎさわあきとし} 監修のエクササイズ。 身体に負荷をかけるスロートレーニングやアクティブストレッチなど、自宅の限られたスペースで 10 分程度でも、ジワッと汗が出る強度の高いエクササイズを提供。
2 顔エクササイズ (フェイストレーニング)	フェイスストレッチング協会認定講師かつ協和社員の後藤英美 ^{ごとうひでみ} による、フェイストレーニング。 約 30 種類ある表情筋の中から、テーマに合わせた 1 種類をライブ配信にて提供。
3 マインドフルネス (呼吸瞑想)	マインドフルネスの指導者かつ内科医の山下あきこ先生による呼吸瞑想を提供。 月 2 回、先生によるライブ配信。入眠を良くするシーン別マインドフルネスなどのレクチャーも。

◆オンライン朝活：身体とココロに効く 朝の 3 種のエクササイズ URL
<https://www.fracora.com/front/tk/morning-3kinds-exercise/>

■マインドフルネスは 2019 年 1 月からの取り組み

マインドフルネスとは、瞑想などを通じた脳の休息法の総称です。呼吸法、瞑想法を取り入れ、世界の成功企業がストレス対策としても取り入れています。協和では 2019 年 1 月から毎朝 5 分間の呼吸瞑想を取り入れています。

呼吸に集中することで、「今この瞬間」に意図的に注意を向ける。これがマインドフルネスの練習です。

このマインドフルネスを鍛えることで、集中力が向上し、感情のコントロールができ、思いやりや満足感が向上、免疫機能が改善するとされています。



【マインドフルネス監修：山下あきこ先生】

医学博士、内科医、神経内科専門医、抗加齢医学専門医。2016年に株式会社マインドフルヘルスを設立。アンチエイジング医学、脳科学、マインドフルネス、コーチングを取り入れたセミナーやweb情報配信サービスを提供し、生活の中で賢い選択を習慣化できるよう支援している。

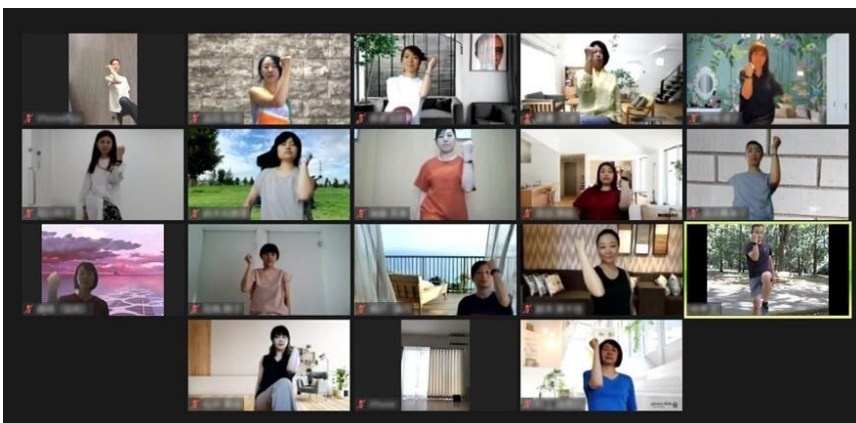
■免疫カアップが期待できるマインドフルネス

2003年のリチャード・デビットソン（Richard Davidson）の調査^{※3}によると、健康な従業員に8週間の瞑想練習をしてもらい、インフルエンザワクチンに対する免疫応答を調べました。

瞑想者グループは対照グループよりもワクチンに対する抗体価が多く、より良好な免疫機能を示すことを見出し、瞑想することにより免疫カアップが期待できることが分かりました。

協和では、コロナ後でもテレワークを継続するなど、健康経営を重要視していきます。同時に、食事・睡眠・運動の生活習慣を基本として、お客様一人ひとりに合わせた美と健康の商品やサービスを、今後もお客様に寄り添いながら提供し、従業員もお客様も一緒になってQOLの向上を目指してまいります。

【参考資料：活動実績（一例）】



オンライン身体エクササイズの様子



顔のエクササイズの様子

※1 2020年の「fracora オンライン朝活」の累計参加（株）協和調べ ※2 2010~2020年のイベント累計参加（株）協和調べ ※3 Davidson, R. J., Kabat-Zinn, J., Schumacher, J., Rosenkranz, M., Muller, D., Santorelli, S. F., Urbanowski, F., Harrington, A., Bonus, K., & Sheridan, J. F. (2003) Alterations in brain and immune function produced by mindfulness meditation. Psychosomatic Medicine, 65, 564-570.

<会社概要>

- 会社名：株式会社 協和
- 設立：1960年
- 住所：〒160-0023 東京都新宿区西新宿1-22-2 新宿サンエービル9F
- 代表取締役：堀内 泰司
- 事業内容：化粧品・美容健康食品の製造販売（通信販売・店舗販売）
ブランド名『フラコラ』 <https://www.fracora.com/>