

アベックスの肌分析データから解析 運動する人は、毛穴が目立ちにくいことを発見 ニキビリスクやストレスも少ない

株式会社ポーラ（本社：東京都品川区、社長：及川美紀）は、本年2月4日（火）に、「運動をして筋肉に刺激を与えることで、シミ・シワ・ストレスを軽減させる」というポーラ化成工業 研究所の実証結果を発表しましたが（https://www.pola.co.jp/company/pressrelease/un1llu00000081gd-att/po20200204_1.pdf）、今回新たに、昨年リニューアルしたポーラのパーソナライズドサービスブランド APEX（アベックス）の肌分析データから、運動習慣がある人は、運動不足の人と比較すると、下記項目のスコアが良く、美肌であることがわかりました。

①皮脂毛穴

②エイジング毛穴

③ニキビリスク

④ストレス

外出がしづらい時でも、家の中で手軽にできる運動を取り入れることで、ストレスを解消し、美肌も目指すことができます。（P3を参照）

調査詳細

■調査期間：2019年7月1日～2020年2月29日

■調査対象の肌分析件数：263,008件

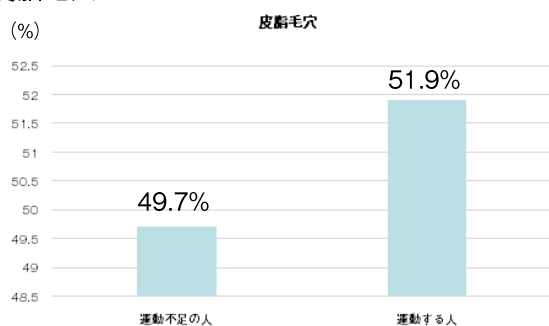
■運動不足ではない件数：102,316件

■運動不足である件数：160,692件

■調査方法：アベックスの肌分析において、カウンセリングシートの「運動不足」にチェックをつけた人とつかなかった人とで、1:悪い～5:良いの5段階のスコア分布に有意な差があるかどうかを調査しました。カウンセリングシートの「運動不足」にチェックをつけた人とチェックをつけなかった人の2グループに分け、各グループのスコア分布表に関して χ^2 検定を行ったところ、「皮脂毛穴」「エイジング毛穴」「ニキビリスク」「ストレス」でグループ間に有意差が認められました（ $p < 0.05$ ）。5段階のスコアのうち4と5のスコアの人を「美肌」と定義し、各項目における「美肌」の人の割合を以下に示しました。

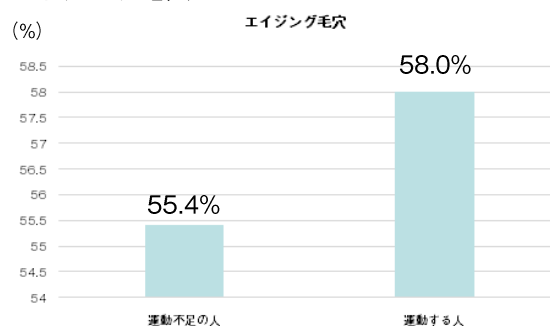
【各項目における「美肌」の人の割合】

①皮脂毛穴



運動する人の方が、皮脂毛穴が目立たない人が多い。

②エイジング毛穴



運動する人の方が、エイジング毛穴が目立たない人が多い。

【報道関係からのお問い合わせ先】

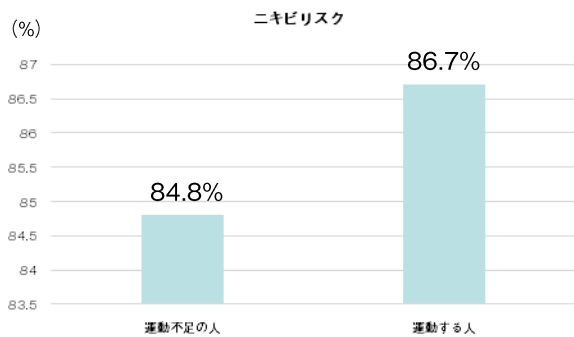
株式会社 ポーラ コミュニケーション戦略部 〒141-8523 品川区西五反田2-2-3

TEL：03-3494-7119 FAX：03-3494-6198

【お客さまからのお問い合わせ先】

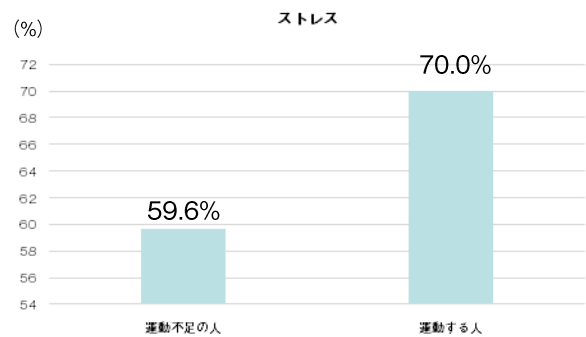
ポーラお客さま相談室（フリーダイヤル）TEL 0120-117111

③ ニキビリスク



運動する人の方が、ニキビリスクが低い人が多い。

④ ストレス



運動する人の方が、ストレスが少ない人が多い。

【各項目詳細】

- ① 皮脂毛穴：皮脂による毛穴の目立ち。 1:目立つ ~ 5:目立たない
- ② エイジング毛穴：エイジングによる毛穴の目立ち。 1:目立つ ~ 5:目立たない
- ③ ニキビリスク：ニキビができるリスク。 1:高い ~ 5:低い
- ④ ストレス： 1:多い ~ 5:少ない

● ポーラのパーソナライズドサービスブランド「APEX (アペックス)」

1989年に誕生。ひとりひとりが思い描く未来に自分らしい肌でいるために、ポーラが分析・プロダクト・パートナーで伴走者となり、様々なパーソナライズドサービスをお届けするブランド。ポーラでは、30年間にわたり女性の肌を見続けてきたことで1,870万件（2020年1月現在）の肌ビッグデータを蓄積し、日々の研究、製品開発に活かしています。

【特徴】

- ① 業界初・動画で肌表面を撮影し、肌のポテンシャルを分析。わずか3分で肌の未来の可能性を分析。
- ② 1,870万件の女性の肌のビッグデータから得たノウハウとAI技術を活用し、今と近い未来に現れやすい肌状態を分析。
- ③ 862万通りのフィッティングパターンから、お客さま一人ひとりとアイテムを選ぶパーソナライズドサービスを実現。

<https://www.pola.co.jp/brand/apex/>



ストレッチ【ふくらはぎ】



このかかとの上げ下げを8回行いましょう。

椅子を使う。
両足のかかと、つま先を揃え、ひざをくっつけて立つ。
お尻を閉じ、重心をつま先にもっていく。



この時、ひざは伸ばした状態で行ってください。

かかとを1番高いところまで上げ切り、そのまま、かかとの上げ下げを8回行う。このとき、ひざは伸ばした状態をキープする。

トレーニング【体幹】



ストレッチと同様に両手首、両ひざの間は拳一つ分、肩・腰・ひざの角度は90度です。

両手首、両ひざの間は拳一つ分あげ、肩・腰・ひざの角度は90度に。



親指が天井に向くように骨盤と両肩は同じ高さで、床と平行になるように意識してください。

右手を前に、左足を後ろにまっすぐ伸ばす。親指が天井に向くように骨盤と両肩は同じ高さで、床と平行になるように意識する。16秒キープ。反対も行う。



右手と左足を伸ばした状態から背中を丸めながら右ひじと左ひざを寄せて、戻す動作を1セット×8回行う。反対も行う。

トレーニング【腹筋】



まずは足の角度を45度で、自転車を漕ぐように回していきます。

手のひらを床につける。おへそが上がらないよう背中から腰までを床に押しつけながら、足の角度を45度で自転車を漕ぐように回す。



前回り、後ろ回り、それぞれ8回ずつ行います。

ひざは開かないように、まっすぐ回すことを意識する。前回り、後ろ回りをそれぞれ8回ずつ行う。



足の角度を床ギリギリまで下げて、さらに負荷をかけた状態で同様に8回ずつ行う。

BI-HA-DANCE エクササイズの詳細については、下記動画をご覧ください。

■BI-HA-DANCE 動画【解説篇】⇒ <https://www.youtube.com/watch?v=2F5aEvQFwag&feature=youtu.be>