News Release

2020年4月9日

アペックスの肌分析データから解析

運動する人は、肌のバリア機能が高いことを発見

花粉を含むマイクロダスト®※1・化学的刺激に強くホルモンバランスが良い

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※2し、先月3月11日（水）には「運動する人は、毛穴が目立ちにくいことを発見」のリリース※3を配信しております。そして今回新たに、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（アペックス）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。

マイクロダスト®※4	化学的刺激※5	ホルモンバランス

一般財団法人 日本気象協会によると、2020年は全国的に例年より早く花粉の飛散が始まったようです。花粉をはじめとしたマイクロダスト®に負けない美肌を目指すために、生活において手軽にできる運動を取り入れることが役立つと考えられます。（P3参照）

【2020年　花粉情報】

今年のスギ、ヒノキ花粉の飛散は、全国的に昨年より早く始まりました。スギ花粉のピークも昨年より１週間から10日早まった所が多く、ヒノキ花粉も3月下旬から増え始めています。
この理由として、スギ、ヒノキとも暖冬の影響で休眠打破がうまくできた木の花粉飛散が早まったためと考えられます。さらに、青森など東北北部では、昨年同時期と比べ多く飛散している所があります。また、北海道では4月下旬頃からシラカバ花粉が飛散しますが、昨年より非常に多く飛散する見込みです。
今後は、スギ、ヒノキ花粉は少なくなりつつも4月いっぱい飛散が続き、北海道のシラカバ花粉は4月下旬頃から5月半ばにかけて飛散するため、引き続きしっかりと花粉対策をしましょう。

日本気象協会
気象予報士
久保田 敬二 氏

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：アペ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けなかった人とで、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、「マイクロダスト®」「化学的刺激」「ホルモンバランス」の項目でグループ間に有意差が認められました※4（$p<0.05$）。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。

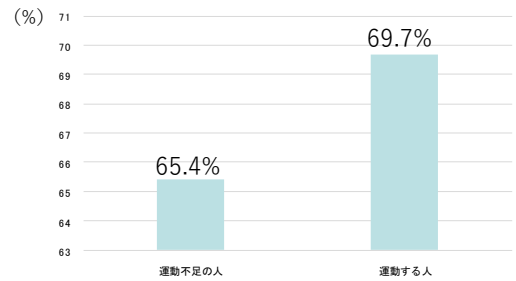
※1：ポーラが付けた名称（排気ガス・工場の煙・チリ ホコリ等のPM2.5、黄砂、タバコの煙、花粉等）
※2：https://www.pola.co.jp/company/pressrelease/un1llu00000081gd-att/po20200204_1.pdf
※3：https://www.pola.co.jp/company/pressrelease/un1llu0000008gcm-att/po20200311.pdf
※4：マイクロダスト®に対する肌の抵抗力
※5：化学的刺激に対する肌の抵抗力

【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

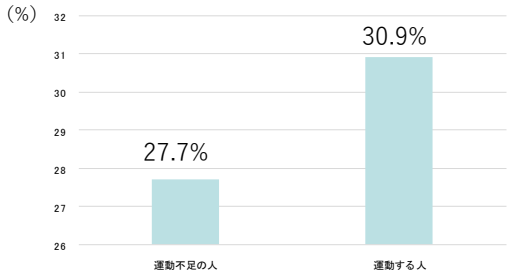
調査詳細　【各項目における「美肌」の人の割合】

①マイクロダスト®



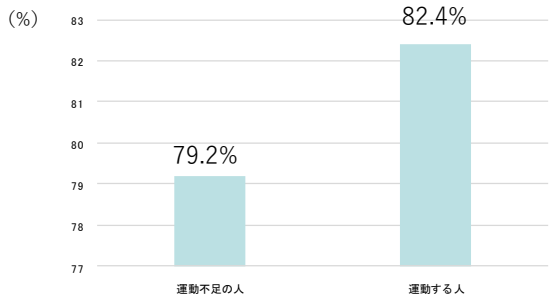
分析結果から、運動する人の方が、マイクロダスト®への抵抗力が高い人が多いと考えられる。

②化学的刺激



分析結果から、運動する人の方が、化学的刺激への抵抗力が高い人が多いと考えられる。

③ホルモンバランス



分析結果から、運動する人の方が、ホルモンバランスが良い人が多いと考えられる。

【各項目詳細】 ※各項目とも4と5のスコアの人を美肌と定義。

①マイクロダスト® ：マイクロダスト®に対する肌の抵抗力。　１：低い～５：高い

②化学的刺激：化学的刺激に対する肌の抵抗力。　１：低い～５：高い

③ホルモンバランス：１：悪い～５：良い

●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約**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約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。

③862万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/

●参考資料：家の中で手軽に出来る運動　　引用：『BI-HA-DANCE（ビハダンス）』

ストレッチ【ふくらはぎ】

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。

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】

両手首、両ひざの間は
拳一つ分あけ、肩・腰・ひざの角度は90度に。

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】

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。

ひざは開かないように、まっすぐ回すことを
意識する。前回し、後ろ回しをそれぞれ
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