

体操の習慣化で肌がきれいになることを確認 自己肯定感の向上やストレス低減作用も

ポーラ・オルビスグループの研究・開発・生産を担うポーラ化成工業株式会社(本社:神奈川県横浜市、社長:釘丸和也)は、体操の習慣化により顔のシミやシワが減少することを見いだしました。

ポーラ化成工業では、今後も運動や筋肉が肌に与える影響について研究を進めていきます。

運動と肌の関係性に着目した背景

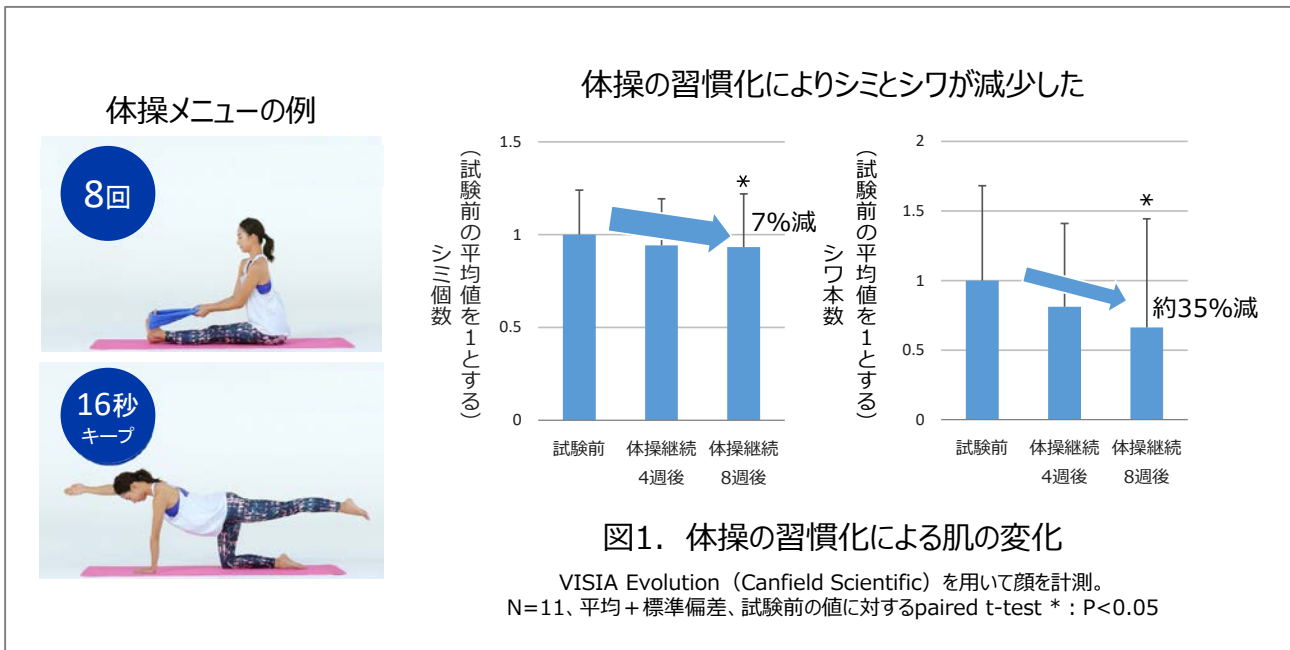
習慣的に運動をしている人に対して「肌がきれい生き生きとしている」という印象を抱いている人は、実に90%にのぼります(2018年、東京在住の40~50代女性119人に対するアンケート調べ)。

この結果を受け、ポーラ化成工業では、筋肉が肌に影響しているのではないかと考え、筋肉と肌の関係について研究してきました。その結果、体重当たりの筋肉量が多いほどシミやシワが少なく肌状態が良いこと、また、シミが少ない原因として筋肉から分泌されるホルモン様物質(マイオカイン)の一種であるマイオネクチンが関わっていることが示唆されました*。そこで今回、運動習慣として体操を生活に取り入れることで、肌状態が改善するのではないかと考え、確かめてみることにしました。

※1 参考リソース:「第30回国際化粧品技術者会連盟世界大会にて「美肌体質の秘密—筋肉が“鍵”を握ることを発見」について発表」(2018年9月25日)
http://www.pola-rm.co.jp/pdf/release_20180925_3.pdf

体操の習慣化により肌が変化

運動習慣のない35~39歳の一般の方11名に、ストレッチや体幹を刺激する体操メニュー(補足資料1)を毎日自宅でも実施してもらいました。その結果、体操を生活に取り入れてから8週後にシミとシワが有意に減少しました(図1)。この原因として、体操による筋肉への刺激で、シミやシワに関わるマイオカインの分泌が促進され、それが皮膚に作用した可能性が考えられます。



また、心理面では、1回目の体操後から自分自身への満足度が高まり、4週後からストレス状態の指標が減少しました(補足資料2)。このことから、この体操が肌の改善だけでなく、自己肯定感の向上やストレス低減にもはたらく可能性が明らかとなりました。

この他にも、運動や筋肉は、肌に対し影響をおよぼす可能性があります。ポーラ化成工業では、今後もこの分野の研究を進めていきます。

【補足資料 1】 体操メニューについて

新体操日本代表チームが日ごろ行っている体づくりのメソッドを参考に考案されたメニューです。

参考リリース（2020年2月4日 株式会社ポーラ発行）

「筋肉鍛えて、美肌ホルモン 新体操日本代表 “フェアリージャパン POLA”メソッド搭載の美肌を目指す『BI-HA-DANCE』を開発」

本体操メニューに関するお問い合わせは、上記リリースに記載の窓口までお願いします。

【補足資料 2】 体操の習慣化による心理変化について

アンケート形式で自分に対する満足度を自己評価してもらったところ、1回目の体操の後から変化が認められました。また、唾液を採取し、ストレスの指標として用いられるアミラーゼ量を測定したところ、4週後から減少していました。これらの結果から、体操を継続して行うことで短期・長期的に QOL が改善する可能性が考えられます。

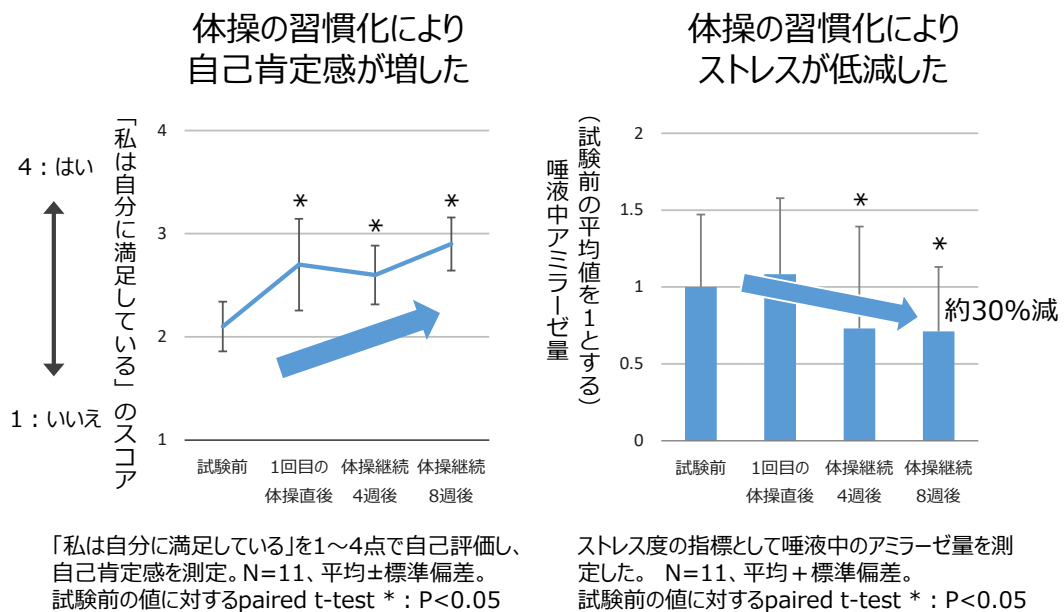


図2. 体操の習慣化による心理面の変化