

NEWS RELEASE



「冷え」問題に衣食住からアプローチ
温育チャレンジ

昭和女子大学×温育チャレンジ
「実は冬が一番痩せる?!」、学園祭で冷え改善セミナー
11 月 11 日（日）、運動指導者・森 拓郎先生招きイベント開催

女性の健康を脅かす「冷え」問題の改善に企業共同で取り組む「温育チャレンジ」は、東京の昭和女子大学と連携し、同大学が 11 月 11 日（日）に開催予定の学園祭「秋桜祭^{コスモス}」で実施される参加型イベントを全面的にサポートします。これは同大学の学生主導で行われるもので、『実は冬が一番痩せる?! 代謝を高めて「冷え」を改善しよう!』をテーマに、女性に人気の高い運動指導者・森拓郎先生を講師とするセミナーイベントです。

温育チャレンジは、砂山靴下株式会社（本社：東京都葛飾区）、養命酒製造株式会社（本社：東京都渋谷区）、伊藤超短波株式会社（本店：東京都文京区）、株式会社ジャパンライフデザインシステムズ（本社：東京都渋谷区）の 4 社が、それぞれの強みをベースに、「冷え」の問題を改善し、健全なライフスタイルの提案を目的とするソーシャルプロジェクトです。

■人気の運動指導者・森 拓郎先生を講師に

多くの女性は見た目の美しさを追求するあまり、行き過ぎたダイエットなどに陥りがちで、ある調査によると 20 代女性の 5 人に 1 人が BMI 値 18.5 未満の“痩せすぎ”とされています。また、女性の約 8 割が「冷え」の悩みを抱えているという調査結果もあります。痩せて筋肉が少ない人は冷えやすいとされ、多くの女性が悩む「冷え」と「痩せ」との関係性も考えていかなければいけません。本セミナーでは、運動指導者の森拓郎先生をお招きし、代謝のメカニズムを踏まえた健康的なライフスタイルについて学ぶことで、過剰な“冷え”と“痩せ”体質の問題改善にアプローチします。

<開催概要>

- テーマ：実は冬が一番やせる?! 代謝を高めて「冷え」を改善しよう!
- 日時：11 月 11 日（日）10 時 15 分～11 時 30 分（受付開始：10 時）
- 会場：昭和女子大学オーロラホール（東京都世田谷区太子堂 1-7-57）
- 講師：森 拓郎先生（運動指導者）
- 内容：女性が、普段の暮らしの中で陥ってしまいがちな代謝を下げ、「冷え」を誘発してしまう 6 つの生活習慣を参考にしながら、美容と健康を育むための温まるライフスタイルについて学びます。

<タイムテーブル>

- 1 部 森 拓郎先生による講演
- 2 部 学生とのディスカッション
- 3 部 質疑応答

- 参加費：無料
- 申し込み：事前申し込み不要。当日、時間までに直接、昭和女子大学の会場にお越しください。



森 拓郎（もり たくろう）先生

1982 年生まれ。運動指導者。独自の角度からのアプローチにこだわりをもち、ファッションモデルや女優などの支持を集める。ピラティス、整体、美容矯正など足先から顔までのボディメイクを指導。近著に『30 日でスキニーデニムの似合う私になる』（ワニブックス）。

■温育チャレンジと昭和女子大学のコラボについて

少子高齢化社会の進展や働き方の変化に伴い、出産年齢の高齢化や不妊率の上昇傾向が目立ってきており、看過できない社会問題となっています。初産の全国平均は 30.7 歳（厚生労働省調査）、不妊に悩むカップルは 6 組に 1 組とされている今、女性は特に若い頃から産める体づくりを意識する「プレコンセプションケア」が大切とされています。

温育チャレンジでは、その基本となる「温かい体づくり」の啓発を進めていくことで、不妊の原因ともなる子宮内膜症など婦人科系疾患の予防にもつなげていくため、今年度、女性の健康づくりに取り組む昭和女子大学とのコラボレーション企画に着手。「輝け☆健康『美』プロジェクト」の一環として、その関連知識を学ぶ「温育チャレンジ」講座をスタートさせました。

現在 13 名の学生が受講しており、これまでに外部講師による数回にわたる啓発講座のほか、9 月に同大学で世田谷区の後援のもと開催した「三茶・子育てファミリーフェスタ」への参加など、来年 3 月までの期間中に様々な機会を通じて「温育」の考え方と実践に触れながら学習します。

・前期に実施した講座の様子（助産師・浅井貴子先生による講座）



・「三茶・子育てファミリーフェスタ」では養命酒製造のピンくんと一緒に



※「温育」の活動や冷え対策情報を掲載している公式サイト「温育じかん」にて
詳細をご覧ください。

URL:<https://www.on-iku.jp/>

<温育チャレンジ参画企業について>

■メインパートナー（4社）

砂山靴下株式会社

1963年創業の靴下製造の老舗。4足重ね履きなど冷え取り靴下の先駆メーカーとして知られる。「肌着としての靴下」から、「悩みを解決し、生活を少しでも心地よく楽しめるような雑貨」へ、が企業理念。

●〒124-0022 東京都葛飾区奥戸 6-27-5 ●<http://www.sunayama-socks.com/>

養命酒製造株式会社

400年以上の歴史をもつ「養命酒」を主力商品とする薬酒メーカー。「生活者の信頼に応え、豊かな健康生活に貢献する」企業理念のもと、東洋医学の「温補(おんぽ)」の考え方を取り入れ、“あたためて、おぎなう”生活スタイルを提案。

●〒150-8563 東京都渋谷区南平台町 16-25 ●<https://www.yomeishu.co.jp/>

伊藤超短波株式会社

1916年創業の老舗物理療法機器メーカー。体の内部から温める日本初の超短波治療器を開発。創業者の「菩薩行—利他の心—」の精神の下、医療機関のみならず、スポーツ分野においても多くのアスリートをサポート。

●〒332-0017 埼玉県川口市栄町 3-1-8 ●<http://www.itolator.co.jp/>

株式会社ジャパンライフデザインシステムズ

「生活者を主人公とした社会の実現」を企業理念に創業以来 35年にわたり、「生活者研究」を重ねてきたマーケティング企業。生活者の趣味や嗜好、行動様式に立脚するクラブマーケティングを活用し、生活者のQOL向上につながるライフスタイルを提案。

●〒150-0036 東京都渋谷区南平台町 15-13 ●<http://www.jlds.co.jp/>

「温育」とは：東洋医学の考え方を踏まえた温めるライフスタイルで自分や家族、そして社会環境を健康に育んでいくこと。

「温育チャレンジ」とは：「温育」の考え方を「学び」と「体験」の観点から浸透させ、女性たちが健康で活躍する社会の実現につなげていく活動の意味。「情報学習」と「体験学習」「共同学習」を通じたクラブ型の仕組みで推進している。株式会社ジャパンライフデザインシステムズ（運営事務局）、および砂山靴下株式会社、養命酒製造株式会社、伊藤超短波株式会社のパートナー3社の4社共同プログラムとなっている。

※最新情報は公式サイト「温育じかん」をご覧ください。URL: <https://www.on-iku.jp/>

●本件に関するお問い合わせ

株式会社ジャパンライフデザインシステムズ

温育チャレンジ運営事務局

担当：有木（ありき）

Tel:03-5457-3033 E-mail: on_iku@jlds.co.jp