



リモートワーカーへ新提案！ 仕事に効くウェルネス最前線

♡ 5



#meetALIVE
2021年2月5日 13:00



ワークスタイルの新しい様式「テレワーク」が浸透しつつある昨今。ある調査によると、7割の人が体を動かす時間が減ったと回答するほか、3割の人が眠気を多く感じたり、慢性的な疲れが出ていたりすると答えています。

これを踏まえ、meetALIVEでは、テレワークで衰えてしまった心身に「喝」を入れる企画を実施。

「ヘルスケア」「肉体改造」「見た目を整える」という3つのテーマに沿ったスペシャリストの方をお迎えし、「思考から変える、新しいウェルネス習慣作り」についてお話していただきました。

仕事で最高のパフォーマンスを出すために生活習慣を見直したい、という方が多く集まった本イベント。その内容の一部をレポートします！

【ゲストスピーカー】

上田 悠理 氏

早稲田大学法学部卒、岡山大学医学部卒。

ヘルステックプロモーター、医師／医療法人向生會理事長、ゆう上尾在宅クリニック院長／株式会社Siemprey 代表取締役社長／沖電気工業株式会社 YumeProメディカルアドバイザー／経済産業省Healthcare Innovation Hubアドバイザー

通称「異端の医師」。形成外科、在宅訪問診療医。ゆう上尾在宅クリニック院長として高齢者の褥瘡管理を中心に100名以上の高齢者ケアに携わる。臨床を継続する傍ら、ビジネスと医療をつなぐ翻訳家、ヘルステックプロモーターとしても活動中

豊島 香奈子 氏

CREBIQJAPAN株式会社取締役社長、一般社団法人日本プロテイン協会理事、プロテインマイスター

通称「くびれの鬼軍曹」として、くびれ作りに特化した女性専用パーソナルトレーニングジムCREBIQの経営を中心に日本初のプロテインマイスター資格認定の発行、ボディビルコンテストの審査員など多方面にて活動中

Hashi mo 氏

1979年生まれ 千葉県出身 美容家歴21年。通称「美容変態」として、メイクを始め、フェイシャルエステ、小顔矯正、腸セラピー、St Flair DNA栄養学® スクールなど、あらゆる美に関する研究を長年自分自身で人体実験をし、お客様へ伝えている。

フェイシャルエステ、メイクレッスンなどを500名以上に実施するなど、ひ

とつの手法にとらわれず、総合的にその人に合わせたオーダーメイドのサービスを提供中

慢性的な睡眠不足と運動不足… リモートワークになって変わったこと



上田さん：

産業医として話を聞いていると、眠れない方は増えていますよね。**強制的に出勤するというペースメイキングがなくなり、寝る時間や起きる時間が崩れていっているのが大きな原因か**と思います。

豊島さん：

うちの場合は、**リモートで太ってしまった**という方が急増しましたね。日々の電車に乗る、駅まで歩くという何気ない行為がプラスになっていたというのを実感します。

上田さん：

わかります！ リモートワークになってから、私はベッドから一歩も動かな

い”トド”になりました。Zoomはカメラオフ、パソコンも横にして打つぐらいです（笑）。

——やはりリモートで生活が乱れてしまった、というのは全国共通で言えそうですね。ただ、健康について考えるとき、人によって「こちらの手法が正しい」と意見が分かれて、どの情報を信頼して良いのかわからないことがありますよね。

そこで今回は、スペシャリストである皆さんに、3つのテーマについて意見をいただきたいと思います。

朝ごはん食べる VS 朝ごはん食べない



上田さん：

私は個人的には食べる派です。ファスティングは諸説あって、明確なエビデンスがない領域でもあるんですよね。

糖尿病治療の観点からお話しすると、きちんと食べることで血糖値が乱高下するのを防ぐことができます。**血糖値が上がったり下がったりするとインス**

リンが出て脂肪を蓄えてしまうので、ある程度きっちり栄養を取るのが大切です。

豊島さん：

内臓をおやすみする目的でファスティングは悪いとは思いません。実際にうちのお客様で大幅減量を目指す方は、胃を小さくするために3日間のファスティングをお願いすることもあります。

ただ、筋肉をつけるという観点だと、食べることがオススメです。**筋肉は5時間空腹でいると分解されてしまうので、食事の間はあまり空けるべきではないんです。**筋肉のためには、5時間おきにプロテインを摂取すると良いですよ。

——間を空けないのが良いんですね。豊島さんオススメのプロテインはありますか？

豊島さん：

高価なものを買って継続できないよりは、薬局で手に入りやすく、好きな味なものから始めると良いと思います。

今発売されているプロテインは、比較的好いものが多いので、まずは味と値段で選んで、慣れてきたらプロテインの含有量を見て選ぶと良いです。

筋肉のためなら2時間で吸収されるホエイプロテイン、ダイエット目的で置き換え食として使うなら腹持ちの良いソイプロテインを。

あとは、「カーボサプライ」など、脂質と糖質が多く、わざと体重を増やすためのプロテインもあるので、間違えて買わないように！

——プロテインにも種類があるんですね。ちなみにファスティングにも「プチ断食」や「酵素断食」と種類がありますが、選ぶ基準はありますか？

上田さん：

酵素断食は腸内の細菌を、痩せやすい人が持っている菌の構成と同じように整えてあげて、体重を落としやすくするもの。

プチ断食の場合は、むくみを落としたり、胃腸をリセットするものです。ただ、どちらも長期的なメンテナンスとして取り入れるには不向きなので、やはり基礎代謝をつけるためにも筋トレは必須だと思いますね。

毎日HIITトレーニング VS 毎日1時間以上のジョギング

——筋トレと言えば、**HIIT（High-Intensity Interval Training）**という、高負荷の運動と小休憩を繰り返す高強度インターバルトレーニングが話題ですが、毎日続けるのであれば、HIITとジョギングはどちらが良いんですか？

豊島さん：

人にもよりますが、HIITのほうが短期間で効率よく心拍数を上げて、汗をたくさんかけるので、めんどくさがりの人にはぴったりの運動だと思います。

上田さん：

心拍数を上げることは、認知機能の維持にも有効ですよ。1週間に150分程度の運動をすると、認知症になりにくいというエビデンスがあるのですが、 $220 - \text{年齢} \times 0.6$ の心拍数を維持するのがベストだと言われています。

——マンションなどで大きな音が立てられない環境のなかで静かにできるトレーニングはありますか？

豊島さん：

HITは基本的に全身運動で組み合わせるものなので、ジャンプなどの音を立てる動きがなければ良いと思います。**たとえば、寝転がりながらできるバイシクルや腹筋、踏み込まずにその場で下に下がるようなスプリットスクワットなどがオススメです。**

——バイシクル、いいですね...！ あとは、お酒を飲みながら健康的に過ごす方法も、ぜひ伝授してほしいです...

豊島さん：

お酒を飲むと体脂肪が下がりにくくなるので、できれば飲まないほうがいいですが、先月1ヶ月お酒飲みながらどのくらい身体が絞れるのかを実験してみたんです。すると、スピードはゆるやかでしたが、意外とちゃんと絞れました。ただ、私は筋量が多いからかもしれません。なので、お酒をやめられない方は**禁酒をするというよりも量を減らすところから始めると良いか**と思います。

美容脱毛 VS 医療脱毛



——最近では男性でもヒゲの脱毛が流行っていますが、美容脱毛と医療脱毛、どちらが良いのかも気になります。

Hashi moさん：

これに関しては好き好きではありますが、**医療のほうが安くて効果が高い**と言われています。クリニックの雰囲気・通いやすさ行きやすさの観点から見ると、メンズエステが人気と聞きますが、やはり効果は医療のほうが出やすいです。

上田さん：

私は医療側なので医療脱毛でさっさと終わらせたほうがいいと思っています。そもそも「永久脱毛」という概念は医療ですし、毛穴の開きが改善されるなどの美容効果もあります。

ただ、男性は痛みに弱くて往々にして泣いてしまう人がいるので、ニヤニヤしながら見ていたりします（笑）。

自分にあったスキンケア、運命の化粧品に出会うには？

——脱毛も含めて、リモートワークが始まってからマスクで肌荒れもすることもあり、スキンケア意識が高まってきたように感じます。自分にあった運命のスキンケアや化粧品に出会う方法がありますか？

Hashi moさん：

私の場合は、肌が弱くて大変な状態だったので、たくさん試したうえでコツを掴みました。

スキンケアに関しては、皆さん上から塗るものばかりフォーカスするんですけど、**実は「洗顔」を大事にするのがいちばんの近道なんですよ。**

あとは、肌を擦らず、引っ張らず、やさしく扱うこと、洗顔の水の温度の見直すと、シャワーでの洗顔はやめることが肌力UPで一番大切なことです。

基礎化粧品は、高くてリピートできなかったり、必要量分使えてなかったりすると意味がないので、安くても惜しみなく使えるものがオススメです。肌が弱い人は敏感肌用を、油分の多い人は水分不足である場合が多いのでそこを改善していくと良いと思います。

ちなみに試して合わなかったものは腕や足に塗っています（笑）。

上田さん：

保湿を全力でやることと、擦らないこと、そして日焼けしないことに尽きますね。

ちなみに私は非常にズボラなので医療の力に頼っています。基本的なスキンケアはヒルドイドだけで、2ヶ月に一度メンテナンスでレーザーやウォーターピーリングなどを受けるのも良いですよ。

ーなるほど。最近ではZoomを使うことも増えてきましたが、Zoom映りをよくするようなテクニックはありますか？

Hashi moさん：

一人にはそれぞれパーソナルカラーというものがありますが、zoomではそれは一旦無視してください。寒色系の色を使うと、青みによって顔色の映りが元気ないように見えてしまいますので暖色、オフホワイトなどの明るい色をチョイスしていただくと、血色の良い顔色で健康的に映ります。

男性でしたら、黒の洋服でも良い方は多いですので、ご自身でzoom映りを確認してみて、顔色が元気なさそうな場合は避け、そうでない場合は黒でもいいと思います。女性は、顔色の問題だけでなく、黒のお洋服は固い印象を与えてしまうので、黒は避けた方が無難です。

また、メイクは、いつもより濃いめにして、寒色系の色は避ける事が鉄則です。髪の毛は、アホ毛が目立つので、きちんと押さえること。

——パーソナルカラーを取り払うのは眼から鱗ですね。

Hashi moさん：

あと、Zoomは角度なんですよね。少しカメラを上置くぐらいがちょうど良いですよね。カメラを目線と同じに持ってくると、きちんとした印象で映ります。目線から上ぐらいだと、少し上目遣いになるので、可愛く映ったり、顎がシャープに映りますよ。カメラを目線よりも下に置くと、あおった感じになったり、二十顎っぽく映ったりするので、zoom映りとしては一番避けた方がいいアングルになりますね。

何事も習慣化するための秘訣は？



——ここまで睡眠や筋トレ、スキンケアなどさまざまなこととお話ししてきましたが、やはり大切なのは毎日の習慣化かと思います。皆さんはどのような工夫をされていますか？

Hashi moさん：

私の場合は「自分がこうなりたい」と考えてもイメージが沸かなかったので、芸能人やモデル、偉人のなかから、なりたいイメージの人を決めて、つねに「その人になるんだ！」というのを意識しながら過ごしていましたね。オードリー・ヘップバーンさんを目標にしていたので、**「こんなときオードリーはラーメンを食べないだろうな」と我慢したりしていました。**

豊島さん：

私は「習慣化」はとても大事だと思いますが、**「とりあえず筋トレをしておけば、他は何をしても大体OK」**という気持ちで暮らしているので、筋トレだけは習慣にしていますね。

——運動もちろんですが、健康を維持する習慣として、睡眠も同じくらい大事ですよ。

上田さん：

睡眠は自律神経を整え、集中力にも関わってくるので、仕事に直接関わってくる要素でもあります。睡眠の乱れは、冠動脈疾患のリスクにも関わってくるので、可能な限りきちんと決まった時間にしっかり寝て、日内リズムを整えるのが良いかと思います！

新年を迎え、「何とかしなきゃなあ」と思いつつ正月気分を引きずっていたところに目が覚めるようなありがたい言葉をたくさんいただいた本イベント。

仕事でのパフォーマンスを最大化するためにも、まずは自分自身のカラダについて改めて向き合うことの大切さを実感させられました。

筆者は先日整体で施術を受けた際、「本当に筋肉がないね」と言われたばかりなので、まずは1日10分だけでも、HIITチャレンジをはじめてみようと思意...

今回教えていただいたものはどれも実践しやすいものばかりなので、まずはひとつ、無理のない範囲で自分の生活に取り入れてみてください。

2021年も楽しく、健やかに過ごしていきましょう！

...

meetALIVE プロデューサー 森脇 匡紀 [@moriwaking](#)

meetALIVE コミュニティマネージャー 小倉一葉 [@osake1st](#)

meetALIVEとは...

meetALIVE（ミート・アライブ）は、「今、会いたい人に会える」を目指す
コミュニティプロジェクト。

「毎日をより楽しく、世界をより豊かにしよう！」と挑戦を続けるイノベーター達と語らう企画を用意しています。

===