家庭用医療機器はメンタルケアの一助に

特集 ホームヘルス機器

家庭用医療機器業界では、自社の製品が、メンタルケアにも貢献することを訴求するメーカーが増えている。各社は、製品に認められた効能効果が、メンタルケアにも役立つ旨を訴えている。電解水素水整水器を販売する日本トリムでは、整水器をサッカークラブに導入してもらっている。サッカークラブでは、水素水を飲用することが、選手のフィジカルケアだけでなく、メンタルケアにもつながることを伝えているという。電位治療器を展開する白寿生化学研究所の原浩之社長と、歌手の森山良子さんとの特別対談企画では、森山さんが、コロナ禍におけるヘルスケアとメンタルケアの習慣について語っている。

対談

白寿生科学研究所 原浩之社長 × 歌手 森山良子氏

20年にコロナ禍に突入してから、大規模な音楽イベントやコンサートは、軒並み自粛となった。多くの歌手やアーティストにとって、人前で歌う機会がなくなった。歌手の森山良子さんも、ラジオ番組などの一部を除いて、仕事が激減してしまったという。コロナが収束しつつある現在は、徐々に歌う機会が増え、年間50回ほどステージに立っているという。電位治療器「ヘルストロン」のメーカーの白寿生科学研究所（本社東京都）の原浩之社長がインタビュアーとなり、森山さんに、コロナ禍直後の様子や、普段の健康ケアの習慣について聞いた。

原　コロナ以降、コンサートができない期間が続いたと思いますが、どうやって乗り切りましたか。

森山　悶々（もんもん）としていました。レギュラーのラジオ番組の仕事はありましたが、歌を歌う仕事は全くと言っていいほどなくなりました。

それまで、歌を歌うために、喉を一番に気にする生活を送ってきました。歌を歌う仕事がなくなってから、喉のことを考えなくなったことも、生活習慣で大きく変わったことでした。

コロナになった当時は外出するのも控えていましたから、毎日テレビを見ながら、趣味の裁縫をずっとしていました。

原　どういったメンタルで過ごしていましたか。

森山　人前で歌を歌うことがなくなりましたから、喉のトレーニングもおろそかになっていました。いざ声を出してみようとしても、筋肉が衰えて、ヘナヘナ声になってしまっていました。

家にいるときには、「唄を忘れたカナリヤは」などと、童謡の歌詞が口をついて、思わず歌ってしまうこともありました。

そんな精神状態でしたから、「とにかく自分にできることは、歌を歌える状態を維持することだ」と強く思いました。

その後、ようやくコンサートの仕事が入ったときは、歌える喜びで胸がはちきれそうになりました。自分にとって、歌うことが本当に大事なんだと、コロナがなければこれほど強く感じなかったかもしれません。

森山良子氏

原浩之社長

長く歌うための「ストレスケア」と「睡眠」

原　コンサートができるようになってから、今は年間どれくらいステージに立っていますか。

森山　今年は約50回、ステージに立ちました。ピークの頃は、年間150ステージをこなすこともありました。徐々に、ペースは戻ってきていると思います。

原　当社が運営している、電位治療器を体験できる「ハクジュプラザ」には、森山さんと同じくらいの年代の方も多く来訪します。森山さんは年間50ステージをこなすなど、同年代の方に比べて、かなりパワフルで若いと思います。どうやって若さを保っていますか。

森山　一言で言うと、〝パッパラパー〟なんです。ストレスをためない、悩みを持ち越さないようにしています。

何か困ったことがあったら、その日のうちに解決するようにしています。何か思うことがあれば、我慢せずに思うままに言うようにしています。

たまに、悩みを抱え込んでしまったとき、鏡で自分を見ると、顔の雰囲気が暗くなっているのが分かります。そんな時は、「森山、何へこんでいるんだ」と、自分を鼓舞するようにしています。

原　ストレスケアはヘルスケアに直結しますね。食事はどうですか。

森山　アルコールを適度に摂るようにして、リラックスするようにしています。

原　適度なアルコールもメンタルケアに必要ですね。

睡眠はどうケアしていますか。

森山　寝るときは必ずストレッチをするようにしています。ストレッチしないと気になって眠れないようになりました。

原　日本人は、運動の習慣が、なぜか昔から根付かないです。森山さんのように、習慣化するのが大事ですね。

森山　ストレッチだけでなく、睡眠時間もできるだけ多く取るようにしています。

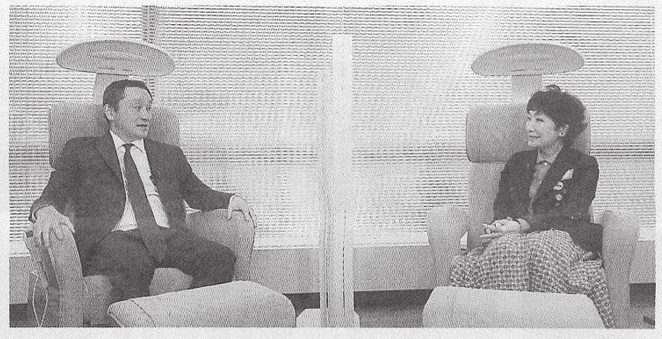
寝付く時間は、午前3時になってしまうこともあるほど遅いのですが、それでも、9時間は必ず寝るようにしています。

原　年齢を重ねると、体力の衰えもあって、寝付きが悪くなったり、夜中に何度も起きてしまったりする現象が起きます。当社のお客さまも、そういった悩みを抱えている人が多いです。森山さんが、年齢を重ねても長く眠れるのは、コンサートをこなして体力が付いているからでしょう。

森山　白寿の「ヘルストロン」を使っていることも、心と体のケアに役立っていると思います。コンサートの後に「ヘルストロン」に座ると、体がほぐれている感覚があります。座っているとそのまま寝てしまうこともあります。

原　「ヘルストロン」は不眠症の緩解の効果も認められています。

森山　自分の中でも年をとったと感じる瞬間は多いです。それでも、歌を歌う場所が自分の居場所だと感じています。これからも、歌を歌うために、心と体を整えていきます。


森山良子氏（写真右）と原浩之社長

チームの遠征にも活用

JFL（日本フットボールリーグ）クリアソン新宿 丸山和大代表

Jリーグの一つ下に位置するサッカーの全国リーグ「JFL（日本フットボールリーグ）」で活躍するクリアソン新宿は、電解水素水整水器のメーカーである日本トリムと提携している。チームの選手は、日々の生活や試合の合間に電解水素水を飲用している。整水器の紹介も行っており、スポーツ関係の人やビジネスパーソンなどに、整水器のメリットを伝えているという。「電解水素水は選手の体調管理に役立ち、試合のパフォーマンス向上にもつながる。『豊かさの体現者』を掲げるクリアソン新宿にとって、強い武器になっている」と話す、クリアソン新宿の丸山和大代表に、電解水素水の活用とメリットについて聞いた。

2足のわらじで活躍する選手

――クリアソン新宿について教えてください。

クリアソン新宿は、JFLというJリーグの一つ下のリーグの一つに所属しています。

31人の選手が所属しており、15人がクリアソン新宿の社員選手です。他の選手の多くは、別の一般企業に勤めつつ、チームで活躍しています。Jリーグのプロクラブでプレーしていた選手もいます。

JFLで結果を残せれば、Jリーグの「J3」に昇格ができます。J3昇格を目指して日々トレーニングしています。

クリアソン新宿は、選手が、ビジネスや学業をやりながら、サッカーに軸足を置けるクラブとして運営しています。選手のセカンドキャリアのサポートにも力を入れています。

選手の体調管理に役立つ電解水素水

チームとして、選手やクラブに関わる人々に、健康意識を広める活動も行っています。

――日本トリムとはどのような提携をしていますか。

日本トリムの電解水素水整水器を、社内や遠征先のホテルに設置しています。選手は日々の生活や、試合の前後、練習中などさまざまなシーンで、電解水素水を飲むようにしています。

電解水素水を飲んでいると、試合中のパフォーマンスが違うと実感している選手が多いです。

日本トリムによると、電解水素水は、持久運動中のエネルギー消費量を低減するという研究データがあると聞いています。選手たちも、水素水が疲労に対して好影響を与えると考え、積極的に日常で取り入れています。サッカーは、後半の疲労度が勝負を分けますから、水素水を飲用することにより、疲労の改善に期待を持っています。

サッカーの試合中の様子

サッカーの試合で地方に遠征する際には、宿泊するホテルに、宿泊前に、整水器を設置できるかを必ず確認するようにしています。ホテルで作った水素水を何リットルもタンクに詰めて、練習場や試合場に運んで使用します。それだけ設置に苦労しても、効果があることを実感しているのです。

私も水素水を日常的に飲んでいます。水素水は胃腸症状の改善効果があるので、深夜にたくさん食べても、水素水を飲んでから寝ると、朝起きるときにスッキリした感じがします。

600台以上の導入

――日本トリムの整水器の紹介としては、どのような活動をしていますか。

クリアソン新宿を運営する「株式会社cria cao（クリアソン）」のセミナールームなどに、スポーツやビジネスでつながった人を集めて、日本トリムの電解水素水整水器を提案しています。セミナーには、日本トリムの担当の人に来てもらい、水素水の使い方や機能などを話してもらっています。

これまで当社を通じて、整水器を600台以上購入してもらいました。

電解水素水を飲用

当クラブでは、サッカーを通じて四つの「豊かさ」の提案をしています。「マネー・つながり・健康・キャリア」の四つの豊かさを目指すことを掲げています。スポーツをすることも、水素水を飲むことも健康につながりますから、整水器を提案することは大きな意義があります。

セミナーに集まってくれるのは、主に、健康志向が高いビジネスパーソンです。当クラブの理念と水素水を飲むメリットを感じてもらえています。

健康であると同時に、「キャリア」もとても重要な豊かさの指標だと考えています。

スポーツ選手のセカンドキャリアは、しばしばメディアで取り上げられます。私は、スポーツ選手が自分の職業を、自分の子供に胸を張って自慢できるようになるべきだと考えています。

クリアソン新宿で、別の仕事をしつつ選手として活躍できれば、子どもに自慢できる職業にすることができると考えています。