

スポンサードセミナー(一般社団法人日本エステティック業協会)

コロナ禍における非接触型「オンライン・SBH式減量療法」の肥満改善効果について

島田 りか、金田 有加(発表者)、西坂 才子 医療法人
社団東洋会



【目的】

ある調査では、コロナ禍の影響により、調査対象の60%が体重増加を認め、将来、生活習慣病の恐れがあると報告されている。肥満を改善し、健康寿命延伸を目指す「SBH式減量療法」も、感染防止の観点から、療法内容の変更が求められ、非接触型の「オンライン・SBH式減量療法」を開発することになった。オンラインを活用し、非接触型の「オンライン・SBH式減量療法」を導入、生活習慣病のリスク因子であり、COVID-19に感染しやすいと言われる肥満を改善し、健康寿命を延伸するための研究を行った。

【方法】

被験者は年齢23歳～54歳(平均41歳)、BMI平均25.3の疾病のない女性18名を対象とした。研究期間は、2021年2月1日から2021年4月5日の2か月とした。各被験者は、毎日、栄養補助食品を摂取した。1週間に2回、食事は個々に管理栄養士によるオンライン食事指導を受けた。運動は、毎日30分～1時間の範囲でオンライントレーニング指導を受けた。生活習慣改善では、エステティックサロンに被験者を割り当て、1週間に1度の頻度でサロン担当者与被験者のオンラインミーティングを実施し、生活習慣改善アドバイスを受けた。期間中、全体ミーティングをオンラインにて行い、セルフケアアドバイスを受けた。

取得データは、研究前後に測定した体重、BMI、ボディサイズと、食行動表である。研究前後で取得したデータを、T検定にかけ、比較検討を行った。

【結果】

研究前後の体組成の平均値は次のように変化した。体重64.96→54.35、BMI25.3→21.2、体脂肪率33.18→23.91、ボディサイズは、計測した5か所の部位において有意差あり($p<0.01$)で、減少した。食行動表も全員改善が認められた。

【結論】

2か月間の限られた減量期間だったが、対面での施術がなくても、減量が可能であることが示唆された。これは、オンラインを駆使して、担当者が被験者に適切なアドバイスを行い、コミュニケーションをとることで、被験者の行動をコントロールでき、成果につながったと考えられる。次回は、筋肉量も測定し、「オンライン・SBH式減量療法」を行い、詳細な体組成の変化を観察したい。

略 歴

- ・株式会社スリムビューティハウス 取締役 ・スリムビューティハウスアカデミー 学校長 ・上智大学卒
- ・慶應義塾大学大学院経営管理研究科卒

日本のエステティック業界を牽引する若手美容家。東洋医学をベースとした技術や商品について研究を重ね、日本抗加齢医学会および東方医学会にて発表。美容と健康の融合を図り、ウェルネス業界の中におけるエステティックの発展に尽力している。