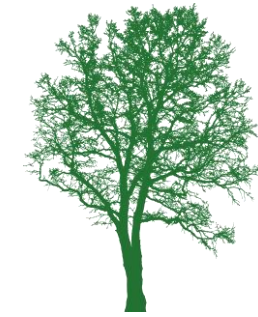


music & idea & story  
M.I-story

株式会社エムアイストーリー



# 寝ながら簡単フレイル対策 【ハンモックピロー体操】



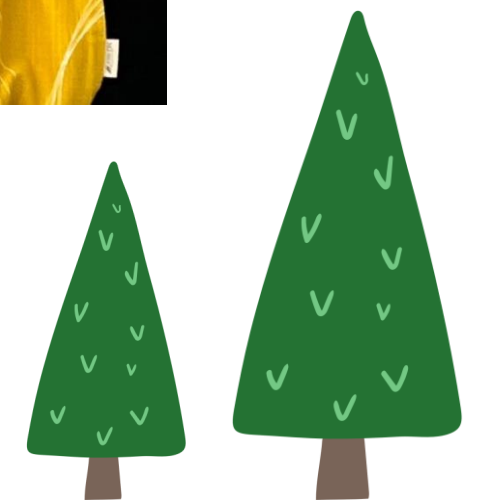
# プロフィール

株式会社エムアストーリー  
代表取締役

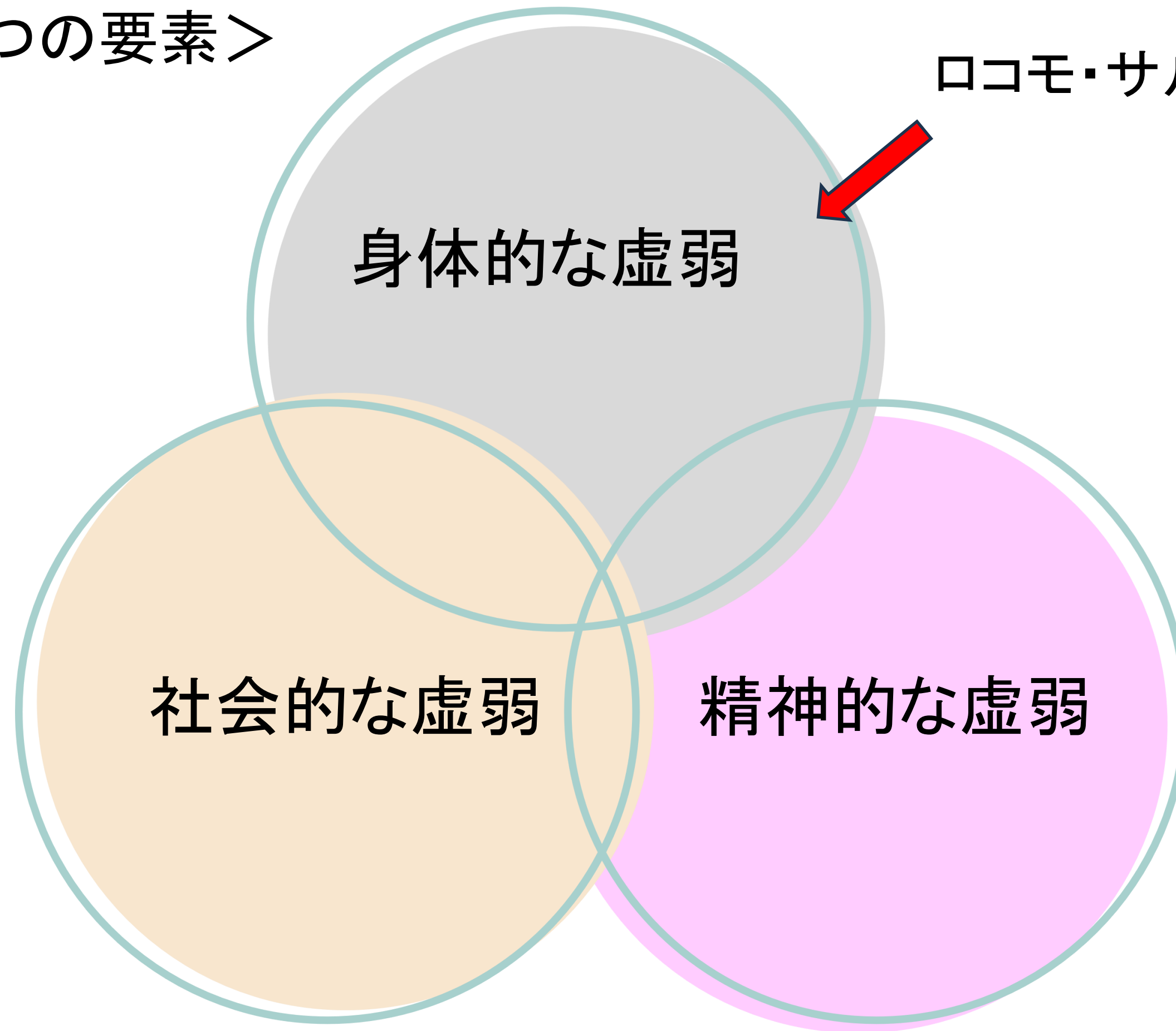
## 坂本ひろみ

2015年に横浜市で起業。現在、ハンモックピローと体操を多くの方に広めるため活動中。

睡眠改善インストラクター・健康マスターエキスパート



<フレイルの3つの要素>



ロコモ・サルコペニア等

身体的な虚弱

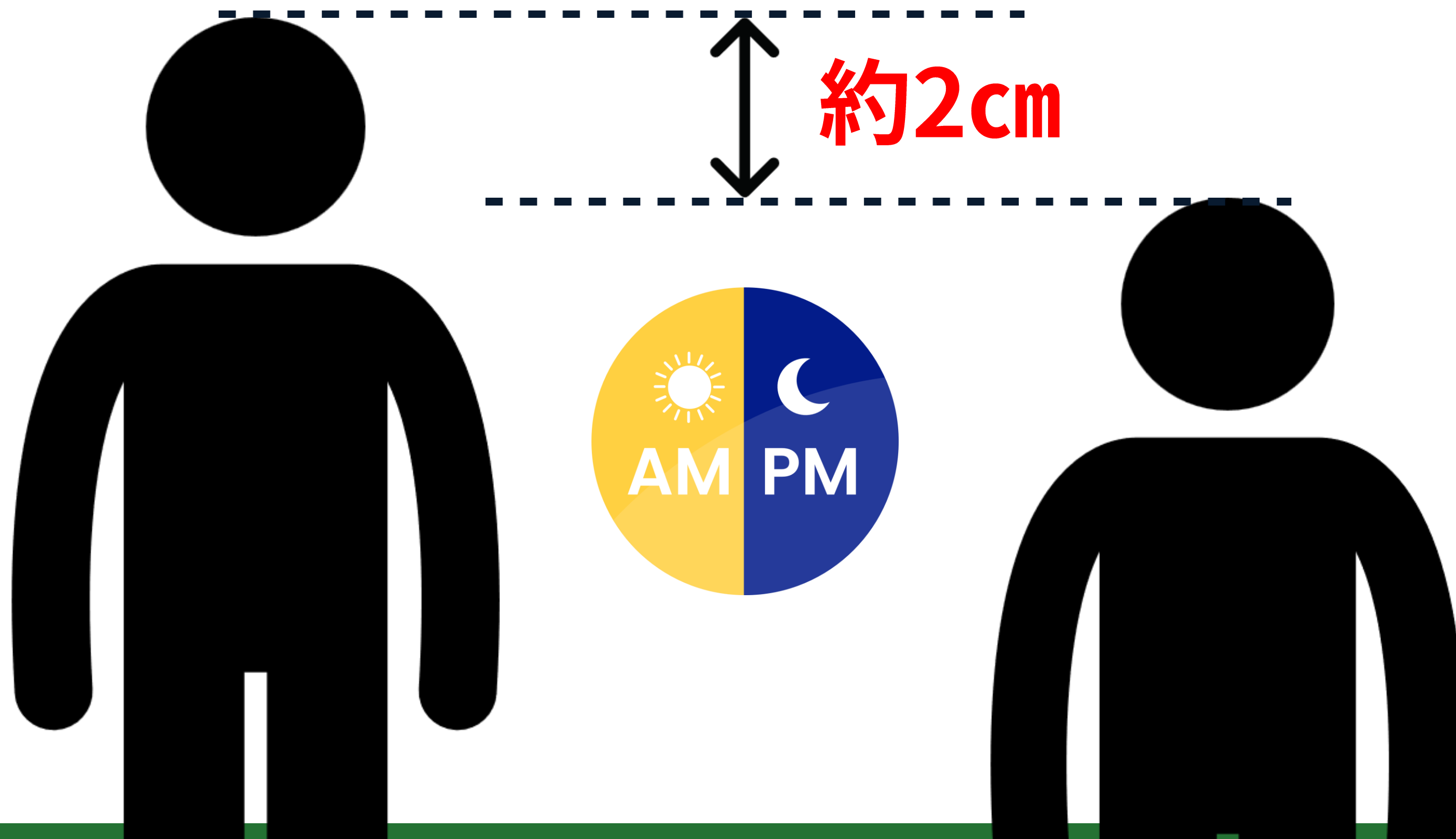
社会的な虚弱

精神的な虚弱

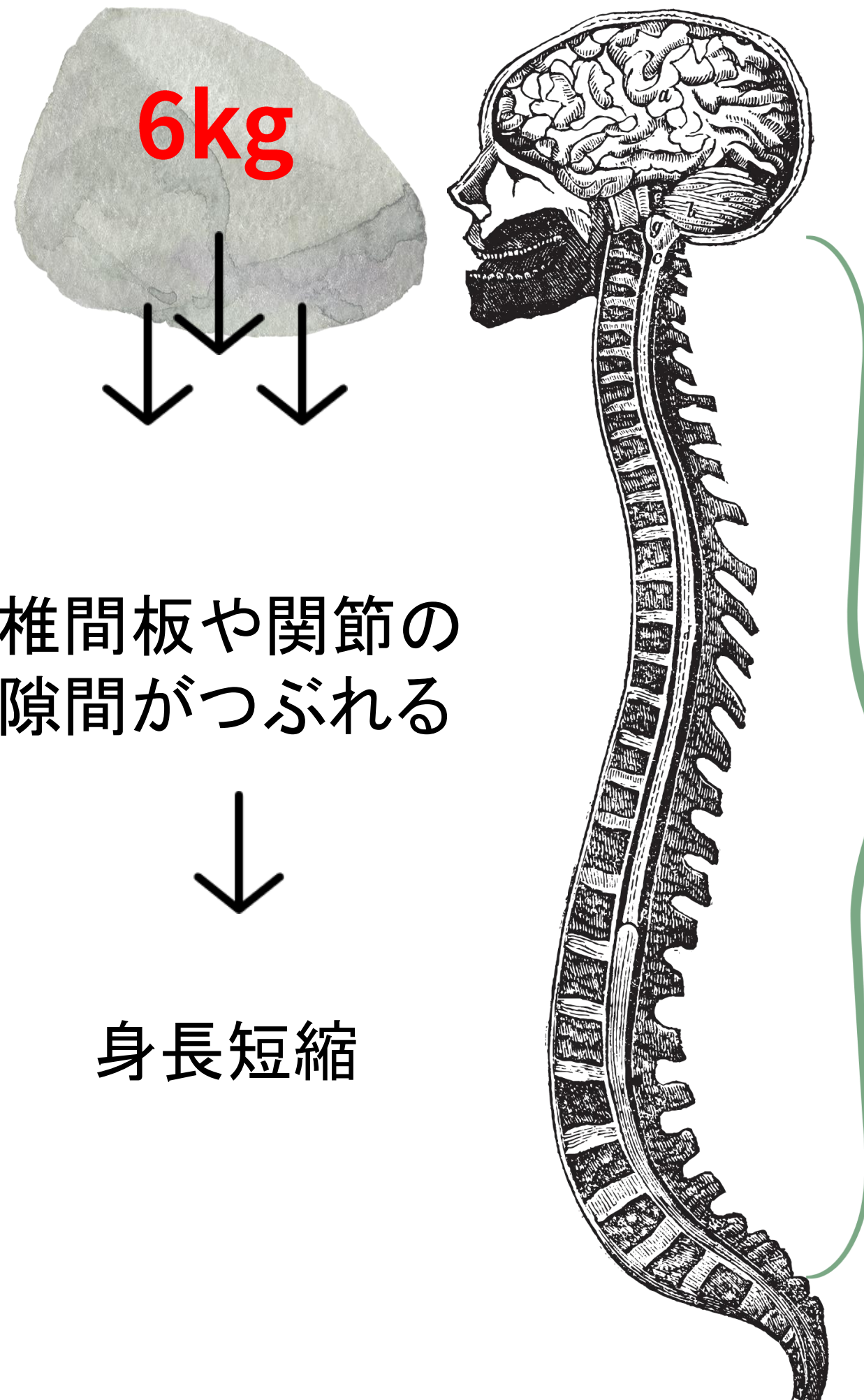
人の身長は、朝と夜で同じ？



夜は、朝より身長が縮む！



# 背骨の構造

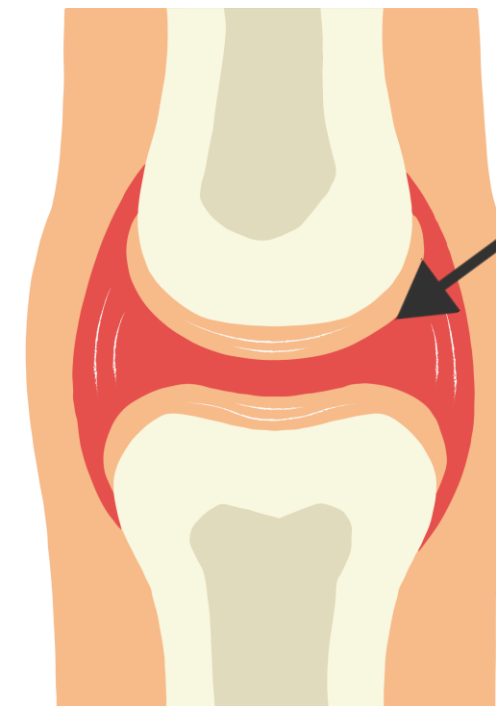


24個の骨



椎間板

関節



関節液

# 一日の身長短縮は 夜寝ている間に元に戻る

深睡眠の間に、成長ホルモンが出る

細胞や筋肉などの修復される

*Zzz...*



ロコモ

サルコペニア

フレイル

そこに圧迫骨折が  
起きてしまうと、  
背中が大きく  
湾曲してしまう

姿勢の悪さと、  
骨粗しょう症により  
背中が丸くなる

正常な姿勢の  
背骨は正しく  
積み上がっている





## ハンモックピローとは



頭の重さを  
すべて支える  
ヘルスケア器具

頭を空中で包み込んで、支える器具  
体操や睡眠で使えます。

# ハンモックピロー体操

## 首の運動



# 姿勢の変化

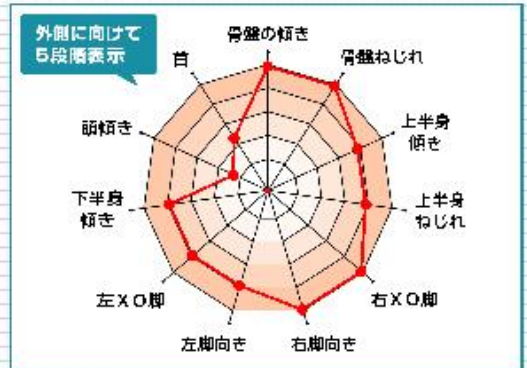
## 体操前

### 姿勢測定

Date: 15年11月10日 ID: 31  
Name: 空田 亮子 Sex: 女 Height: -

ゆがみーる指数  
スコア **52** /100 ランク **C**  
メモ 身体のバランスに少し偏りのある姿勢

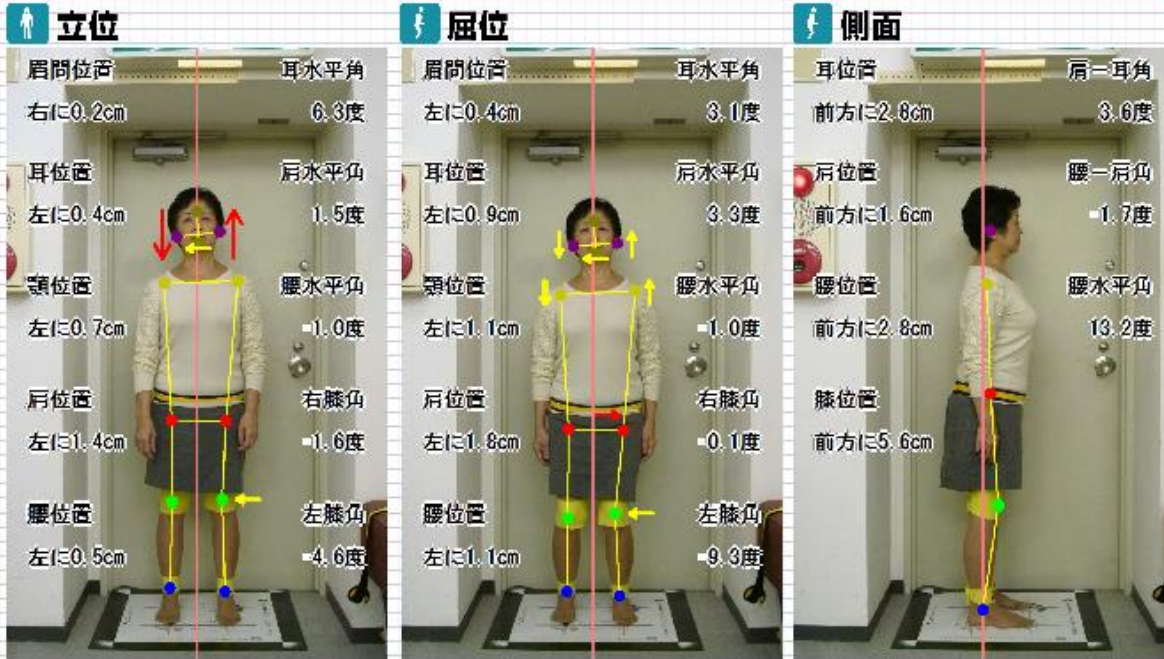
●スコアは4段階に分けて表示されています。  
ランク A 81~100  
ランク B 61~80  
ランク C 41~60  
ランク D 0~40



コメント

体のゆがみを、矢印の方向と色で表しています

● 小さなゆがみ  
● 大きなゆがみ



測定の結果から、あなたの姿勢パターンを判定しております

▲理想の姿勢

**あなたの姿勢パターン 反り腰**

**自覚されることの多い症状(しゅも)の例**  
トコ腰がぼっこりするようになる。  
前かがみで、全体的に反り返っている  
感覚がある。

**将来的なリスクが大きいとされる事例**  
特に腰への負担が強く、ざっくりと骨や軟骨の痛みが  
知られる。重いヒールを履いている人によく見ら  
れる事例である。  
ヒールの高い靴を履くと骨盤が過度に前傾、それを  
補おうと上体を無性に反らせてしまう。

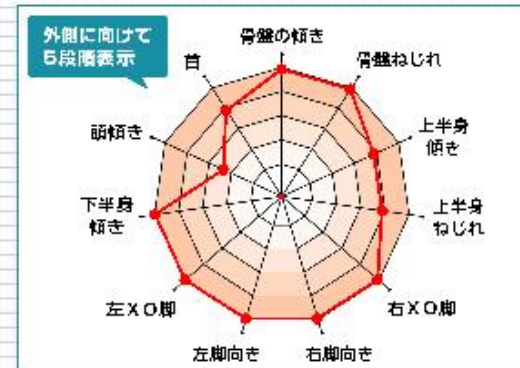
## 体操後

### 姿勢測定

Date: 15年11月10日 ID: 32  
Name: 空田 亮子 Sex: - Height: -

ゆがみーる指数  
スコア **84** /100 ランク **B**  
メモ 身体のバランスがとれているよい姿勢

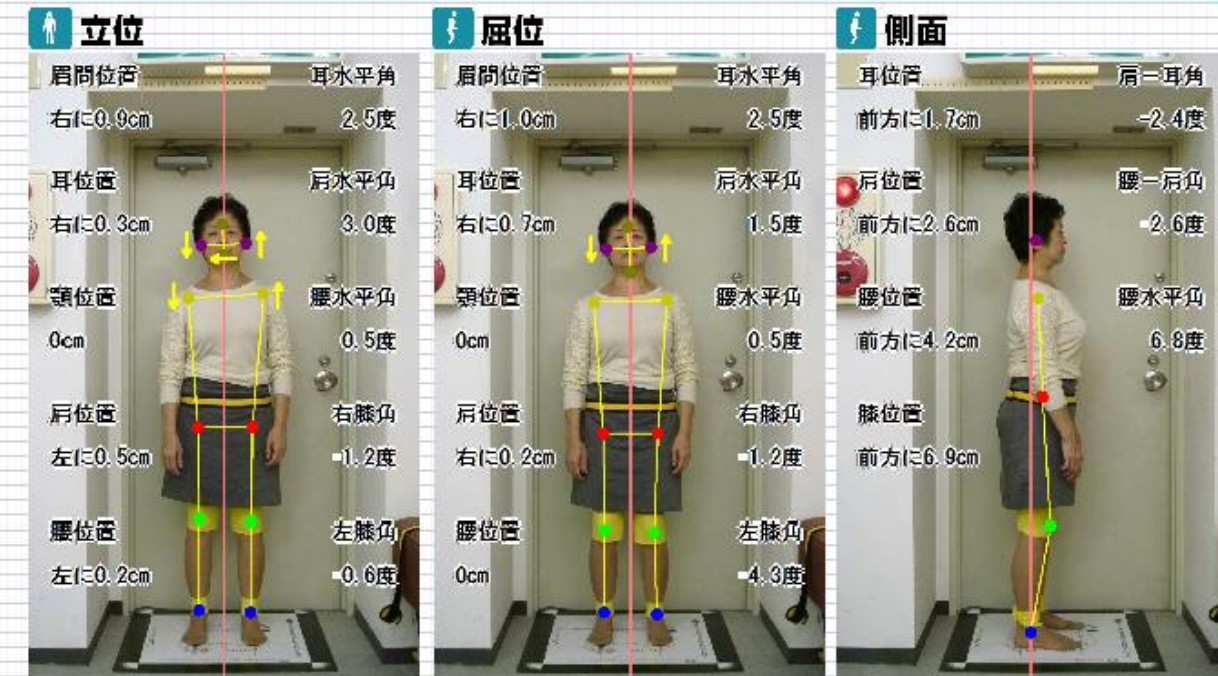
●スコアは4段階に分けて表示されています。  
ランク A 81~100  
ランク B 61~80  
ランク C 41~60  
ランク D 0~40



コメント

体のゆがみを、矢印の方向と色で表しています

● 小さなゆがみ  
● 大きなゆがみ



測定の結果から、あなたの姿勢パターンを判定しております

▲理想の姿勢

**あなたの姿勢パターン 理想に近い横姿勢**

**自覚されることの多い症状(しゅも)の例**  
首からお尻にかけて背骨がゆるやかな  
S字を形成、ゆがみはほとんどありません。  
日常生活においても姿勢を意識を維持  
できるよう心がけてください。

**将来的なリスクが大きいとされる事例**  
横からの姿勢は非常に近い姿勢です。  
日常生活においても姿勢を意識を維持  
できるよう心がけてください。

7分で姿勢矯正されてバランスが整う

# 結 論

ロコモやサルコペニアの原因は

**重力と頭の重さによる負担が影響**

**頭の重さから解放する**

**ハンモックピロー体操で**

**ロコモやサルコペニアは予防対策**

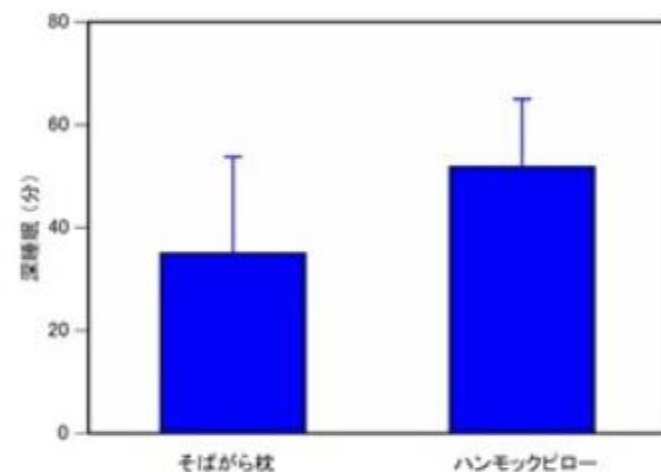


# ハンモックピローα 睡眠検証

ハンモックピローは良質な睡眠を得られます。

東海大学情報理工学部(医学博士)高次元晴教授 被験者13名(平均年齢50.42歳)

2017.12~5 研究用ウェアラブル睡眠計測器(株東芝NEM-T)にて計測

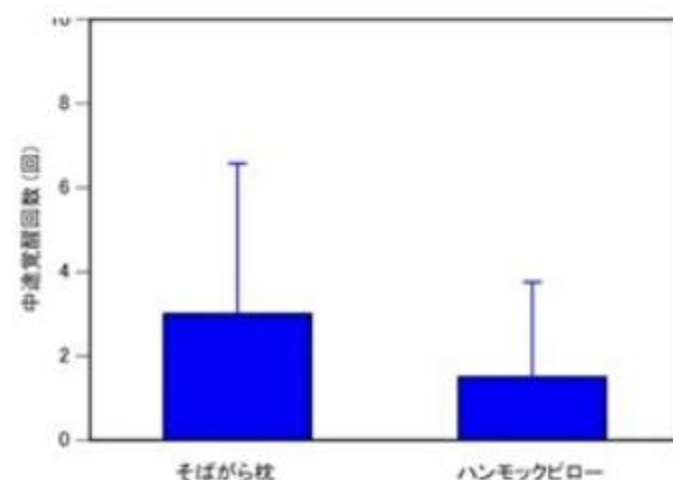


深睡眠(分)ハンモック睡眠(段階3.4)

普通の枕より約1.5倍長くなった

( $t=-3.71, df=12, p<0.003$ )99.7%の信賴的確率

深睡眠が長いと、アルツハイマー型認知症の原因物質である脳内アミロイドβの残留が減る。→**認知症の予防**になる。



中途覚醒回数(回)

普通の枕の1/3に減少した

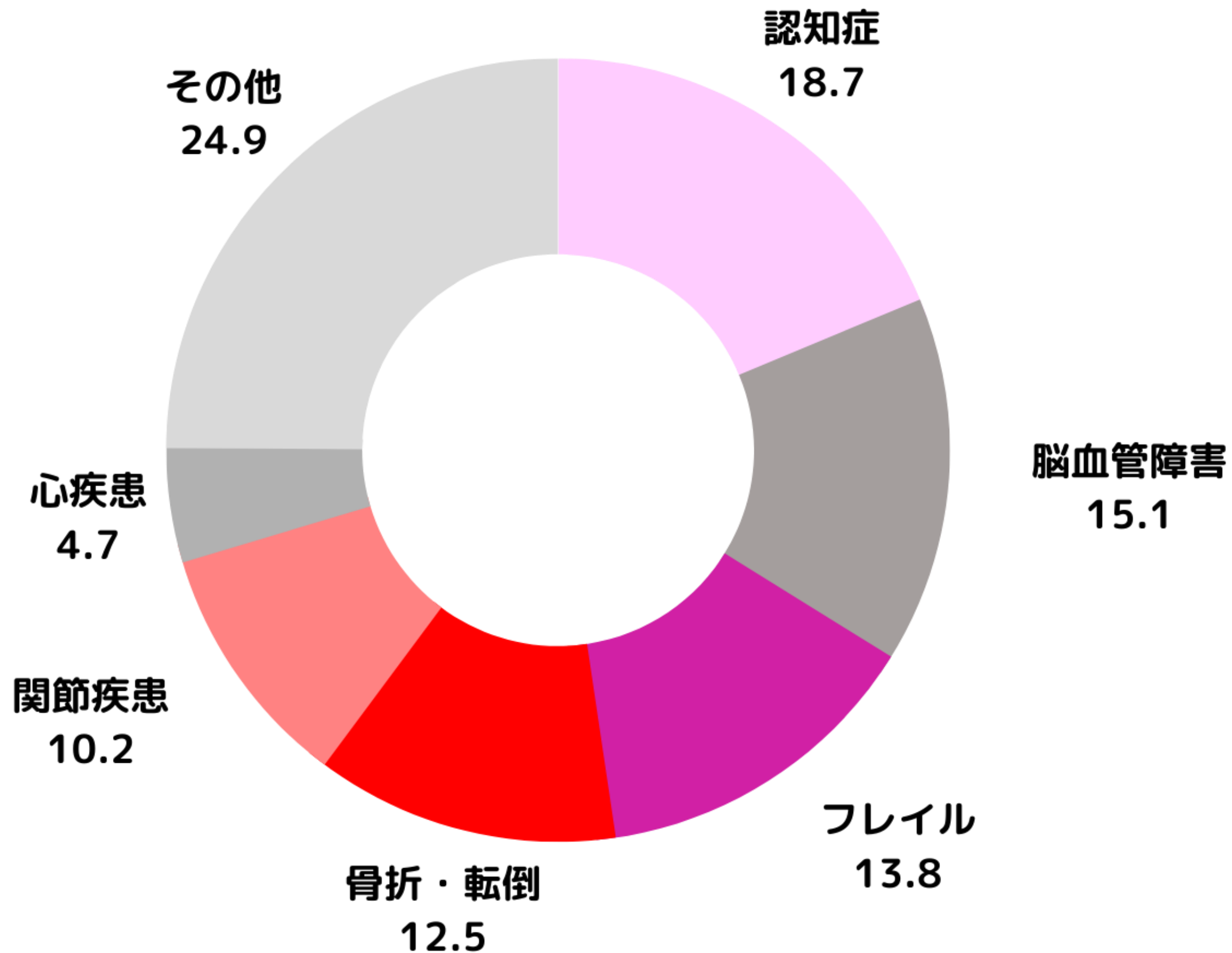
( $t=3.69, df=12, p<0.003$ )99.7%の信賴的確率

# 要介護の原因

ハンモックピロー体操と睡眠により予防対策ができるのは、

認知症  
フレイル  
骨折転倒  
関節疾患

55.2%



# 無重力で、首をゆるめる ハンモックピロー



ハンモックピローと体操を、健康寿命の延伸と、皆様の幸せのために役立てたいと考えます。ご興味をお持ちの方は、お問合せください。

ご清聴ありがとうございました。

