

## 運動代替セルフケアソリューション「e-Nudge(イーナッジ)®」プロジェクト始動 人生100年時代を共に変革するパートナー法人募集を開始

株式会社ポーラ・オルビスホールディングス(本社:東京都中央区、社長:横手喜一)は、技術起点の運動代替セルフケアソリューション「e-Nudge(イーナッジ)®」プロジェクトを始動します。本プロジェクトは、株式会社おせっかい倶楽部(本社:東京都港区、代表取締役:森谷敏夫)、株式会社INSURE TECH INDUSTRIES(インシュアテックインダストリーズ、本社:東京都千代田区、代表取締役:水野誠一)、アデコ株式会社(本社:東京都千代田区、代表取締役社長:川崎健一郎)との連携で推進します。

※1 「evidence-based」「electrical」「exercise device」の頭文字から取った“e”と、「行動科学に基づくちょっとしたきっかけで行動変容を促す」ナッジ理論の“Nudge”を繋げた造語。「e-Nudge」というソリューションで健康で幸福な人生を後押しする」という意味を込めた。

### 「e-Nudge」プロジェクトについて

「e-Nudge」プロジェクトは、運動を必要とする全ての人のwellness & well-beingの実現を後押しします。超高齢社会の現代では、フレイル<sup>※2</sup>や介護、医療に関する課題はもちろんのこと、多忙でストレス過多な日々の中で働く世代の人々もさまざまな心身の不調を抱えています。

運動は「Exercise is Medicine(運動は薬)<sup>※3</sup>」と例えられるように、身体やメンタルの不調、老化、疾患、そして美容<sup>※4</sup>にまでポジティブな影響を与える重要な生活習慣です。しかしながら、多くの人が「時間がない」「面倒」「高齢だから」「膝や関節が痛い」など、さまざまな理由で運動を習慣化できていないのが現実です。そこで開発したのが、誰でも自宅で気軽に継続的に実施できる効果的な運動代替セルフケアデバイス e-Nudge です。e-Nudge には、日米で約45年にわたり筋肉を研究してきた京都大学名誉教授 森谷敏夫(おせっかい倶楽部代表)が発明した、世界で唯一の運動様筋肉刺激技術「MyMed Technology<sup>※5</sup>(マイメドテクノロジー)®」(補足資料1)が搭載されています。e-Nudge は運動を必要とする全ての人に運動の習慣とベネフィットを提供し、wellness & well-beingを後押しするブランド(補足資料2)として展開していきます。



内側から心身を健康で美しくする様子を、独創性と洗練さを両立した波紋で表現

※2 健康と要介護状態の間を指す概念。参考リリース: ポーラ化成工業のフレイル研究(2023年9月26日) [https://www.pola-rm.co.jp/pdf/release\\_20230926.pdf](https://www.pola-rm.co.jp/pdf/release_20230926.pdf)

※3 アメリカスポーツ医学会が提唱している世界共通の概念。主に運動で生活習慣病の予防改善をはじめとした健康増進の普及を主張している。

※4 参考リリース: 「筋肉がつくる『マイオカイン』が美肌に関与していることを発見」(2018年9月25日) [http://www.pola-rm.co.jp/pdf/release\\_20180925\\_3.pdf](http://www.pola-rm.co.jp/pdf/release_20180925_3.pdf)  
「筋力トレーニングが美肌に貢献することを世界で初めて報告」(2023年7月14日) [http://www.pola-rm.co.jp/pdf/release\\_20230714\\_2.pdf](http://www.pola-rm.co.jp/pdf/release_20230714_2.pdf)

※5 参考リリース: 「令和4年度 経済産業省フェムテック実証事業採択」(2023年7月4日) [https://www.pola-rm.co.jp/pdf/release\\_20230704.pdf](https://www.pola-rm.co.jp/pdf/release_20230704.pdf)  
第38回 日本女性医学学会 口頭発表: 「PMS または更年期症状を有する働く女性のストレス・メンタルヘルスに対する有用性検証」

### 「e-Nudge」プロジェクトにおけるアライアンス体制と各社の役割 (補足資料3)

おせっかい倶楽部は MyMed Technology の発明元として継続的に技術をアップグレードします。INSURE TECH INDUSTRIES はポーランドのポズナン経済大学(Poznan University of Economics and Business)との連携で MyMed Technology を搭載した e-Nudge デバイスをメーカーとして開発・生産します。ポーラ・オルビスホールディングスは e-Nudge のエビデンス取得、研究発表、ブランディング、及びパートナー法人(補足資料4)向け販売・統括を担い、アデコ株式会社は e-Nudge パートナー法人候補に対する営業支援・代行や事業運営支援などを行います。

### e-Nudge パートナー法人の募集を開始

e-Nudge の社会実装に向けて、e-Nudge の導入・サービス展開・販売を行う e-Nudge パートナー法人を募ることとなりました(補足資料4)。私たちの理念に共感してくださる法人様と共に、人生100年時代を変革していきたいと考えています。

## 【補足資料 1】 MyMed Technology(マイメドテクノロジー)について

約45年にわたり日米で筋肉を研究してきた京都大学名誉教授 森谷敏夫(株式会社おせっかい倶楽部代表)が発明した世界で唯一の運動様筋肉刺激技術です。電気刺激で筋肉を刺激するという点では従来のEMS(Electrical Muscle Stimulation)技術と同様ですが、主に6つの特徴により、従来の一般的なEMS技術と比べて高い体感性と使用性を実現した先端技術です。



株式会社おせっかい倶楽部 代表取締役  
京都大学名誉教授 森谷敏夫  
Ph.D., FACSM, FISEK

### ■ 特徴(従来の一般的なEMS技術との違い)

#### 1. 低電圧で多量の筋肉を強く収縮

(株式会社おせっかい倶楽部 特許出願中)

独立した2つの電気刺激回路を搭載し、プラス電位とマイナス電位を同時に出力することで大きな電位差を発生させると同時に、順行性と逆行性の両方向の筋線維をもれなく刺激することで実現。

#### 2. 実際の筋トレで起きている筋収縮を模倣

(株式会社おせっかい倶楽部 特許出願中)

約45年にわたる研究開発の知見に基づき、広範囲の刺激周波数(2~60Hz)と刺激パルス幅(10~300 $\mu$ sec)を無数の組合せで自在に変調させることで、実際の筋トレで起きている複雑な神経と筋肉の活動を模倣することで実現。

#### 3. 深層のインナーマッスルまでしっかりと刺激

(株式会社おせっかい倶楽部 特許出願中)

MyMed Technology が搭載されたe-Nudge デバイスで中間広筋(大腿四頭筋の深奥部に存在する筋肉)を刺激中に超音波計測機器で観察した結果、刺激前と比較して中間広筋が収縮し、厚みが150%に増加していた(図1)。このことから深層のインナーマッスルがしっかりと刺激されていることが実証された。

### 中間広筋の厚みが150%に増加 → 深層のインナーマッスルがしっかりと刺激されている

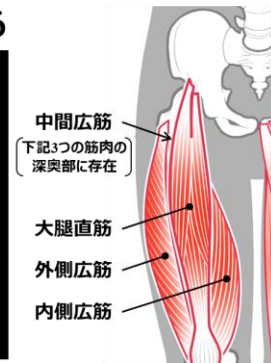
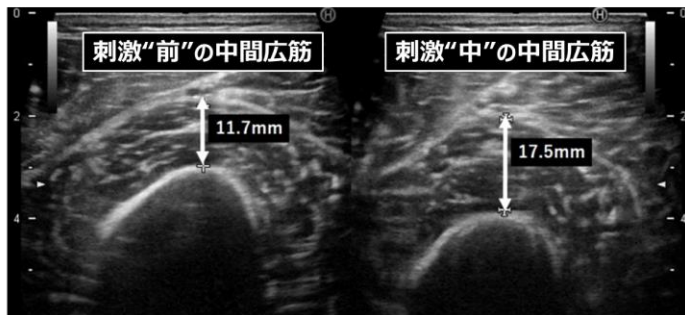


図1. e-Nudgeデバイスによる刺激前と刺激中の中間広筋の超音波計測画像

#### 4. 毎日使っても飽きない体験プログラムを多数開発

最新の運動生理学・スポーツ医学に基づき、無数の刺激パターンを目的に合わせて各種プログラムに落とし込んだ。現在6種のプログラムが完成しており、さらに3種のプログラムも追加開発中。

#### 5. 電気刺激特有の不快感を大幅に緩和

(株式会社おせっかい倶楽部 特許出願中)

電極バンドに独自の素材と設計を採用することにより、従来のEMSで感じるピリピリ感、しびれ感、痛みなどを大幅に緩和することに成功。

#### 6. 消耗品の定期購入に伴うランニングコストの課題を解消

電極バンドは繰り返し使用・洗濯が可能で、電極パッドやジェルなどの消耗品の定期購入が不要。

## 【補足資料 1 つづき】 MyMed Technology(マイドテクノロジー)について

### ■ e-Nudge デバイス使用中の様子

MyMed Technology を搭載したデバイス(e-Nudge デバイス)の使用動画(一部切り抜き)

動画 URL: <https://youtu.be/dqrwb58HTpw> → QR コード



図2. e-Nudgeデバイスによる刺激前と刺激中の画像

## 【補足資料 2】 e-Nudge ブランドメッセージ

運動を必要とする全ての人へ

心身の健康に 悩みや不安はありますか？  
些細なことでもかまいません

想像してみてください  
1年後、5年後、10年後の自分を

その悩みや不安は 解消していますか？  
それとも、今よりもっと 深刻になっていますか？

想像してみてください  
もし、あなたが毎日 効果的な運動を続けられたとしたら

1年後、5年後、10年後のあなたは どうなっていますか？

もし、少しでもいきいきと 活力あふれるあなたを想像できたなら  
その未来の自分を あきらめないでください

e-Nudgeが その未来を後押しします

誰でも。どこでも。気軽に。短時間で。効果的に。  
運動習慣を あなたに



e-Nudge  
EXERCISE BENEFITS TO YOU

e-Nudge  
EXERCISE BENEFITS TO YOU

## 【補足資料3】「e-Nudge」プロジェクトのアライアンス体制について

「e-Nudge」プロジェクトは、主に下記企業のアライアンス体制をもとに推進していきます\*\*6。

※6 実装初期においては、各社で一部役割を分配しながらプロジェクトを推進していきます。

### ■ e-Nudge パートナー法人(募集開始、補足資料4)

e-Nudge の導入・サービス展開・販売を行う。

### ■ 株式会社おせっかい倶楽部

MyMed Technology(補足資料1)の発明元・ライセンサー。おせっかい倶楽部の前身である NPO 法人エビデンスベーストヘルスケア協議会と共にトレーナー育成講座などを提供し、e-Nudge パートナー法人の責任者やスタッフへの指導や資格認定を行う。

➤株式会社おせっかい倶楽部 HP: <https://www.osekkaiclub.co.jp/>

➤NPO 法人 エビデンスベーストヘルスケア協議会 HP: <https://www.ebh.or.jp/>

人生100年時代の健康資産づくり  
**おせっかい倶楽部**



### ■ 株式会社 INSURE TECH INDUSTRIES

ポズナン経済大学(ポーランド)と連携して MyMed Technology を搭載した e-Nudge デバイスの開発及び生産を行う。

➤株式会社 INSURE TECH INDUSTRIES HP: <https://insure-tech.co.jp/>



**INSURE TECH**  
INDUSTRIES

### ■ 株式会社ポーラ・オルビスホールディングス

e-Nudge のブランディング、パートナー法人向け販売・統括。また、ポーラ・オルビスグループの研究・開発・生産を担うポーラ化成工業株式会社と連携し、エビデンス取得、研究発表・PR を担う。

➤株式会社ポーラ・オルビスホールディングス HP: <https://www.po-holdings.co.jp/>

➤ポーラ化成工業株式会社 HP: <https://www.pola-rm.co.jp/>

**POLA ORBIS**  
HOLDINGS

**POLA R&M**  
POLA CHEMICAL INDUSTRIES, INC.

### ■ アデコ株式会社

e-Nudge パートナー法人候補に対する営業支援・代行や事業運営支援を行う。

➤アデコ株式会社 HP: <https://www.adeccogroup.jp/>



**THE ADECCO GROUP**

#### 【補足資料 4】 e-Nudge パートナー法人の募集について(お問い合わせの受付について)

e-Nudge は運動を必要とする全ての人に運動習慣を提供し、wellness & well-being を後押しするブランドです(補足資料 2)。それを実現するためには、お客様に納得してご購入いただき、正しく、安心安全に、継続的にご使用いただくことが重要です。そこで、お客様が購入される際は、必ず一度は実体験いただき、スタッフによる説明・確認を受けていただく運用を予定しています。ポーラ・オルビスホールディングスでは、ご関心のある法人様<sup>※7</sup>からのお問い合わせを受け付けています。

※7 規模や業種不問(一例: 各種フィットネス、サロン、高齢者施設、医療施設、その他店舗・施設の運営事業者様)。上記販売体制の運用が困難な法人様は、一般販売の実施をお断りさせていただく場合がございます。

---

### e-Nudge 及び e-Nudge パートナー法人にご関心のある法人様へ

ポーラ・オルビスホールディングス e-Nudge プロジェクト窓口メールアドレスまで法人名およびご担当者様のお名前をご連絡ください。こちらから折返しご連絡させていただきます。

**お問い合わせ先: (株) ポーラ・オルビスホールディングス e-Nudge プロジェクト窓口**

**E-mail: pohd\_e-nudge\_contact@po-holdings.co.jp**