

ベネクス スペシャルウィーク for WOMEN 第3弾 月のリズムに合わせた心身のセルフケア動画 YouTube 配信 『月の満ち欠け体操～めぐる、整う～』 初回 2022年5月2日(月)公開

休養時専用の「リカバリーウェア」を開発、製造、販売する株式会社ベネクス（所在地：神奈川県厚木市、代表取締役：中村太一、以下、当社）は、女性の疲労の原因である“リズムの乱れ”を解消するソリューション提案のために実施している「ベネクス スペシャルウィーク for WOMEN」の第3弾として、月の満ち欠けに合わせてこころとからだを整えるレッスン動画、『月の満ち欠け体操～めぐる、整う～』を当社公式 YouTube チャンネルにて配信します。

尚、今回の動画は月の満ち欠けに合わせて3回にわたって公開し、2022年5月2日（月）に新月から満月の期間向けの体操を、16日（月）に満月の日向けの体操、17日（火）に満月から新月の期間向けの体操を配信します。

●ベネクス公式 YouTube チャンネル：<https://www.youtube.com/channel/UCJm5EHZeENf7NIJU73ijFCg>



■ベネクススペシャルウィーク 第3弾！月のリズムに合わせた体操でこころとからだをセルフケア

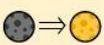
当社は2022年4月23日（土）の『こころとからだのリズムを整えるオンラインレッスン』をはじめ、女性の疲労解消ソリューションを提案するため「ベネクス スペシャルウィーク for WOMEN」を実施しています。これまで、独自開発のテクノロジー「PHT（Platinum Harmonized Technology）※」を用いた休養時専用の「リカバリーウェア」を開発し、疲労回復をサポートしてきた当社が、現代の女性に向けてコンテンツを発信する背景には、コロナ禍で疲労を感じる女性の割合が全国的に増加しているという事実があります。

このたびの「ベネクス スペシャルウィーク for WOMEN」では、特に女性の“リズム乱れ”を提唱しています。第3弾では、月のリズムと女性のからだのリズムに深い関係があることに着目。月のリズムを意識した体操を自身のお好きなタイミングで実践していただき、明日の活力向上に繋げていただけるよう、YouTubeにてレッスン動画を配信することとなりました。

■月のリズムと女性のからだのリズムの関係性とは？

1カ月のうち月は新月から満月へ、満月から新月へと戻ってくるように一定のリズムで動いています。その周期は約29.5日と言われており、このリズムが女性の生理周期や肌のターンオーバーの周期と近いことから、月のリズムに合わせて女性のこころやからだをケアすると、より元気に日々を過ごせると考えられています。

新月から満月に向かって満ちていく期間は、「吸収」や「休養」の時。栄養バランスの取れた食事やスキンケアなどを通して、体にエネルギーをチャージする期間です。満月の日は、感情や行動力が活発になるため、イライラしやすくなります。満月から新月に向かう期間は、「発散」や「デトックス」の時で、むくみが解消されるなどからだの調子が良く、元気に過ごすことができます。

新月～満月 	～チャージ期～ 栄養バランスの取れた食事・スキンケアなどを通してエネルギーを取り込む期間
満月 	～パワフル期～ 食欲が増したり、神経が高ぶりイライラしやすくなる
満月～新月 	～デトックス期～ 肌の調子が良くなる、むくみが解消されるなど、元気に過ごすことができる期間



本レッスン動画では、このような月のリズムを意識した行動を体のケアの一つとして日々に取り入れ、自分の心身の状態と向き合うきっかけにさせていただくことを目的としています。セルフケアを日頃から取り入れているという方はもちろん、意識的に実施していなかったという方にも、気軽にご体感いただける内容となっております。また、自身の好きなタイミングで実践できる動画配信のため、忙しくて時間がないという方も無理することなく、月に数回、週に数回というような自分のペースに合ったセルフケアが実現します。是非この機会に、活力あふれる毎日を過ごすためのアクションを起こしてみませんか。

今後も当社は、様々な疲労回復ソリューションを提案し、毎日頑張る女性がいきいきと過ごせるライフスタイルを応援します。

※ PHT (Platinum Harmonized Technology) は、当社独自の先端テクノロジーを駆使し、ナノプラチナなどの鉱物（特許取得名称：DPV576）を繊維 1 本 1 本に練りこんで開発した特殊繊維（ポリエステル）です。「PHT」を使用し、「人間が本来持っている自己回復力を最大限に発揮させること」を目的につくられた「リカバリーウェア」は、休養時の体を優しく包み込み、心身の“休養”をサポートします。

【動画概要】

- ◆タイトル： 『月の満ち欠け体操～めぐる、整う～』
- ◆講師： 中島綾香先生
- ◆場所： YouTube

- ◆配信スケジュール：①【新月～満月編】：2022年5月2日（月）19：00 公開予定
②【満月編】：2022年5月16日（月）〈抗疲労の日〉19：00 公開予定
③【満月～新月編】：2022年5月17日（火）19：00 公開予定

◆内容： 月の満ち欠けに合わせて、“血液の流れ”や“リンパの流れ”に加え、「元気が出ない・気が重い」などの原因になる“気の流れ”をマッサージやストレッチ、ヨガのポーズなどでこころとからだを整えていきます。東洋医学で言う健康な体に必要な“気・血・水”の巡りを整えることで、リズムの崩れにくい自律神経が安定した心身を一緒に作りましょう。

◆VENEX 公式 YouTube チャンネル：<https://www.youtube.com/channel/UCJm5EHZeENf7NIJU73ijFCg>

■中畠 綾香先生プロフィール

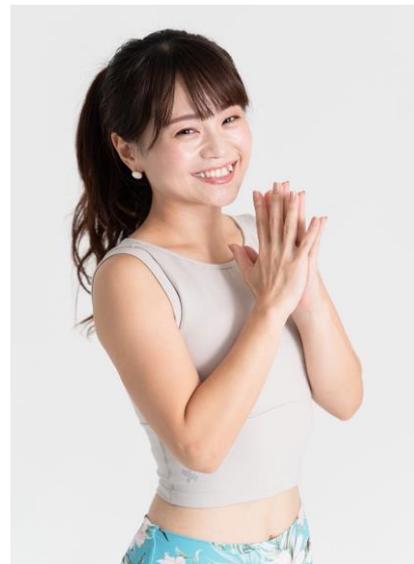
北海道出身。前職は声優、広告営業マン。

多忙な会社員時代にカラダと心のバランスが崩れ鬱を経験。自身の心身の健康の為にヨガを初め 2014 年ヨガインストラクターとしての活動を開始しました。これまで某大手ホットヨガスタジオで 2 期連続トップインストラクターに選出され、全国のスタジオでのレッスンやヨガイベント・TV 出演される経歴をお持ちの先生。現在はフリーランスとして活動の場を広げてヨガスタジオに足を運ぶ時間のないオフィスワーカーの方々に、ヨガで一息つき心身を整えてもらいたいという想いから企業ヨガをメインに活動しています。

【所有資格】

全米ヨガアライアンス 200 / 高津文美子式フェイシャルヨガ / メンタルヘルスクエアヨガ / 産後ママのためのメンテナンスヨガ肩甲骨ヨガ® / シニアヨガ / マタニティヨガ / チェア・ヨガ / セロトニン認定講座修了 / ストレスオフトレーナー養成講座修了

Instagram：<https://www.instagram.com/ayaka.nakahata.yoga/>



【ベネクスについて】

健康のための3大要素「運動」「栄養」「休養」の中で、パフォーマンスを向上させるために必要な「休養」に着目。休養時専用の「リカバリーウェア」の開発、製造、販売を行っています。創業は「床ずれ予防マットレス」を開発、販売する介護用品メーカーとしてスタート。現在は、ケアという発想に基づいたリカバリーに関わる商品開発を行っています。

「人間が本来持っている自己回復力を最大限に発揮させること」をコンセプトに、東海大学、神奈川県、当社との産学公連携事業により誕生した「リカバリーウェア」は、エビデンス（科学的根拠）の取得や安全性を重視した開発を行い、「休養時専用ウェア」として2010年2月の発売以降、疲労回復や安眠のサポートを目的として日本代表選手らスポーツ関係者はじめ多くの方に愛用されています。現在は、豊富な商品展開を行い、全国の主要百貨店やオンラインショップで販売。これまでにシリーズ累計135万着（2022年1月末時点）の販売実績を記録するヒット商品となっています。

「ベネクスリカバリーウェア」は、2013年にドイツで行われた世界最大のスポーツ用品見本市「ISPO」で日本企業初の金賞を受賞。また、2018年9月には、「休養時専用ウェア」として、県民の未病改善の促進及び未病産業の市場拡大に向け、未病の見える化や未病の改善に貢献できる信頼性のある優れた商品・サービスを認定する神奈川県の「ME-BYO BRAND（未病ブランド）」にも認定されました。その翌年2019年には、日本健康医療学会から健康医療に役立っている製品を開発、生産、販売する会社、団体等に向けて贈られる「第7回健康医療アワード」を受賞しています。

〈「ベネクスリカバリーウェア」の評価〉

スポーツ：2013年「ISPO」金賞受賞

社会：2018年「ME-BYO BRAND（未病ブランド）」認定

健康：2019年「健康医療アワード」受賞

■「リカバリーウェア」を支える 2 つのメカニズム

1. 特殊繊維「PHT（Platinum Harmonized Technology）」

当社独自の先端テクノロジーを駆使し、ナノプラチナなどの鉱物（特許取得名称：DPV576）を繊維 1 本 1 本に練りこんで開発したポリエステルの特
殊繊維「PHT」。この「PHT」を使用して作った「リカバリーウェア」は、休養時
の体を優しく包み込み、体力が回復しやすい環境を整え、心身の“休養”を
サポートします。

2. 休養時の着心地のよさを追求した仕様とデザイン

体を締め付けないノンコンプレッションデザインでゆったりとした着心地を実現。
素材や縫製、カットイングにもこだわり、睡眠中、家でのリラックス時やスポーツ
直後、移動中など、あらゆる休養シーンにおいて、ゆったりとした着心地で体
に余計なストレスを感じさせない心地よさを追及しています。

【株式会社ベネクス 概要】

法人名： 株式会社ベネクス
代表： 代表取締役 中村 太一
所在地： 〒243-0018 神奈川県厚木市中町 4-4-13 浅岡ビル 4 階
電話： 046-200-9288
設立： 2005 年 9 月 30 日
事業内容： 休養・睡眠時専用「リカバリーウェア」の開発、製造、販売
ホームページ： <https://www.venex-j.co.jp/>

