

## 注目高まる疲労回復ビジネス

### ◆着るだけで疲労回復する「リカバリーウェア」

年末年始になると、いろいろと多忙になり、なにかと疲労がたまる時期だ。

疲労回復対策と言えば、栄養ドリンク剤やサプリメントなどが定番だが、最近、着るだけで疲労回復する「リカバリーウェア」という商品が注目されている。開発したのは繊維メーカーのベネクスで、同社はナノプラチナなどの鉱物をポリエステル樹脂に配合し、繊維化した（PHTと命名）。この特殊素材から発せられる微弱な電磁波が副交感神経の働きをよくすることで血流や、疲労物資の排出を促し、疲労回復や睡眠の改善をもたらす。鉱物が繊維自体に練り込まれているため、洗濯で脱落することなく、効果は半永久的に持続するという。2009年に発売を開始し、価格はポロシャツで1着1万5,120円と安くはないが、アスリートから一般人まで広く支持され16年9月までに40万着を販売した。海外でも注目され韓国、中国に次いで、17年11月には、ドイツでも欧州初の直営店をオープンした。

### ◆現代の疲労は自律神経系の機能低下が原因

日本では、05年に日本疲労学会が発足し、大阪市立大学や理化学研究所などが中心となって、疲労の本格的な研究が進められてきた。疲労の実態も解明されつつあり、現代の疲労は自律神経系の機能低下だということがわかってきた。大阪市立大学健康科学院イノベーションセンターでは、13年から自律神経の定量的評価によって疲労度の測定システムの構築を進めている。07年に米グーグルが、瞑想に似た休息法「マインドフルネス」を研修に導入（フェイスブックやインテルなども追随）したのも、脳の疲労回復に有効なことが実証されたからだ。

日本でも、運動をしない「疲労回復」に特化したジムが登場している。17年4月、ティップネス吉祥寺は施設の1階を「疲労回復」の専用フロアにし、来店者はまず自律神経の測定器で疲労度が判定され、調子に応じて疲れを取るのか鍛えるのか、その日のメニューが提案される。測定器は今後全店に設置する予定だ。

アスリートのみならず、一般人を対象にした疲労回復（リカバリー）ビジネスは、今後もさまざまなカタチで広がりを見せるだろう。 【秋元真理子】