

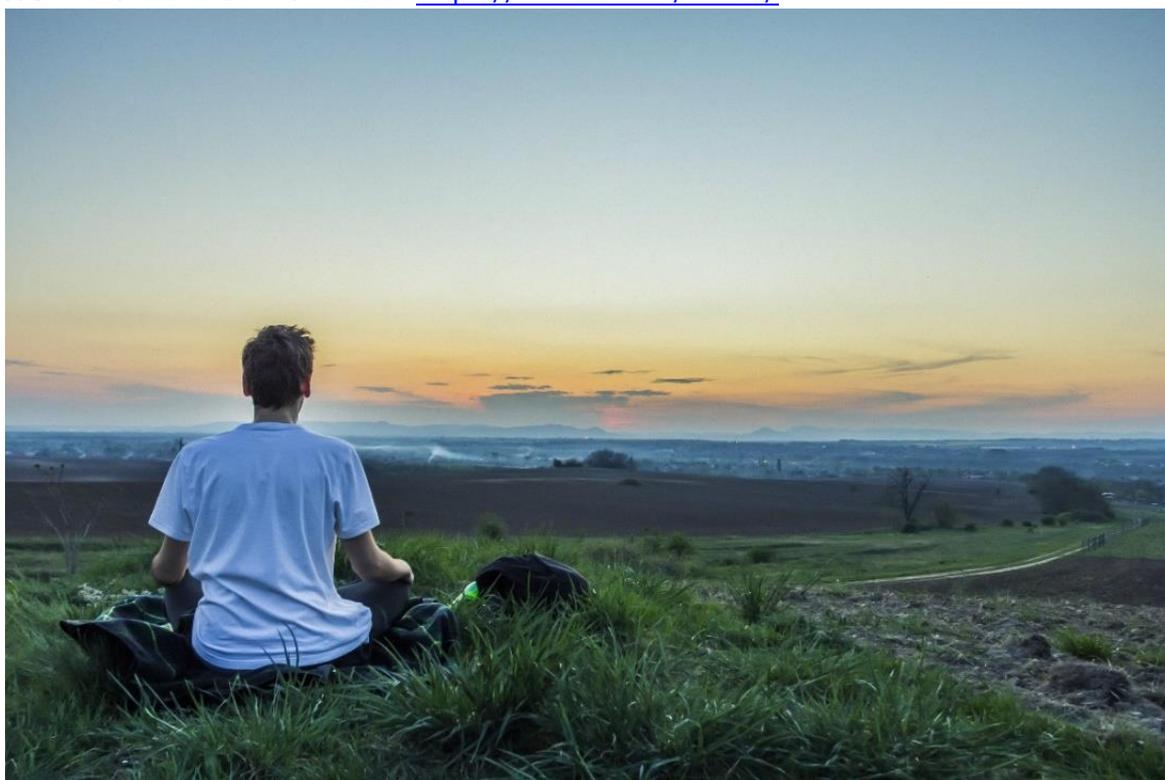
瞑想専門スタジオ「muon」が医師の研究調査に協力

## 長期瞑想習慣によるストレスの軽減が明らかに

3か月の瞑想で交換神経機能が抑制、副交感神経機能の亢進にも効果

「より健康に自分らしく生きたい」と願う方の美しいライフスタイルを応援する、ヨガ&ピラティススタジオ「スタジオ・ヨギー」を全国に展開する株式会社ヨギー（本社：東京都目黒区、代表取締役 太夫 佐和子）では、メンタルヘルスケア領域への研究協力を長年行っております。この度、JCHO（ジェイコー）東京新宿メディカルセンター・石井正則氏らによる研究に、当社が運営する瞑想専門スタジオ「muon」および iOS アプリ「muon」が協力し、長期の瞑想習慣がストレスマネジメントへ有効な方法であることが証明されました。

瞑想専門スタジオ muon については、こちら <https://muon.world/studio/>

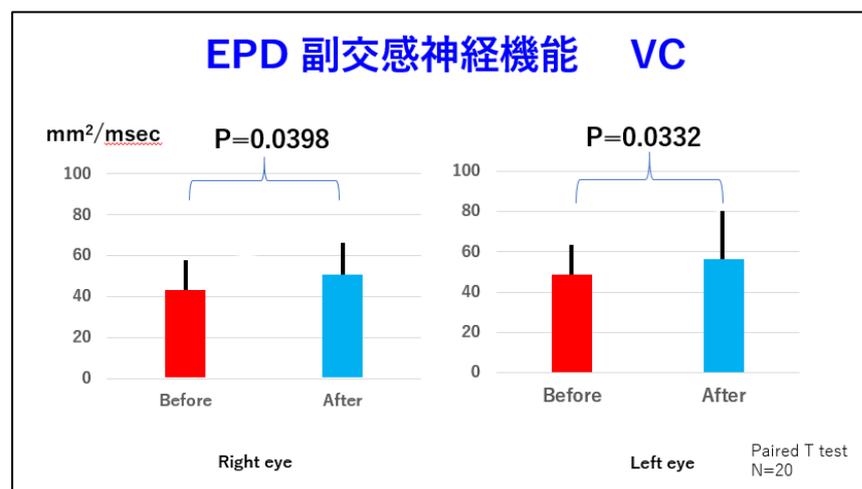
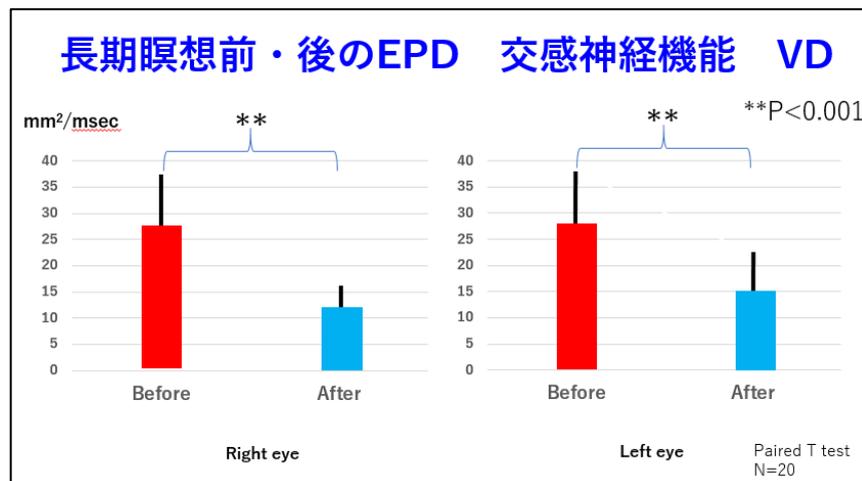


### 1日20分、3か月の瞑想習慣で自律神経のバランスが安定

2019年11月に第72回 日本自律神経学会で発表されたJCHO 東京新宿メディカルセンター耳鼻咽喉科石井正則氏、聖マリアンナ医科大学・鈴木香氏、名古屋市立大学耳鼻咽喉科・福井文子氏による研究「**瞑想による自律神経系への効果**」で、20人の成人健康ボランティアを被験者とし、12週間にわたり各人が瞑想を続けることでの自律神経系の変化を測定。**瞑想を続けることで、自律神経系に有用な変化が確認できました。とくに、不安やストレスマネジメントに対して、長期間の瞑想は、医学的にとても重要な方法であることが分かりました。**

## 研究結果

- ・瞑想前と 12 週間後の変化を解析した結果、長期瞑想後に交感神経に著しい抑制が認められた。
- ・この著明な交感神経の抑制により、相対的に副交感神経の優位が起これ、不安やストレスの軽減効果につながる。



### ■ 研究方法

12 週間（3 ヶ月間）、連日の瞑想による自律神経の影響を、開始前後で電子瞳孔径装置（electric pupil diameter device :EPD、カヲ社製 DK-100）で詳細に解析。

### ■ 研究対象

健康成人ボランティア 20～40 歳代女子 24 名、男性 2 名、うち 12 週間瞑想を継続できた女性 19 名、男性 1 名

### ■ 瞑想方法

- ・12 週間にわたり連日、自分自身の瞑想法、瞑想ルーム(瞑想専門スタジオ「muon」)、 muon アプリ、いずれかを利用して瞑想を行う。週に 1 度は、瞑想専門スタジオ「muon」での瞑想を行う。
- ・muon アプリは、iPhone に登録されたものを利用
- ・瞑想時間は、原則、起床後トイレに行った後、空腹で 20 分、もしくは夕食前の空腹時、就寝前に 20 分、（難しい場合でも最低 10 分）

当社では、これまでもメンタルヘルスケアの一環として、多数の企業や医療機関にヨガ・瞑想のプログラムを提供してきました。それらの知見を活かし、2018年6月に東京・西新宿にオープンした日本初の瞑想専門スタジオ「muon」では、音声ガイダンスに従い呼吸や体に意識を向けることで、初心者の方でも自然に瞑想を行うことができるプログラムをご用意しております。瞑想のために整えられた空間は、情報やストレスにさらされる現代人が頭と心をリセットする場として、ビジネスマンをはじめ、トレンド感度の高い女性など、沢山の方向にご利用いただいております。現在会員の半数が通い放題会員として、日常的に瞑想を行っています。



また、iOS アプリ「muon」では、最短 3 分からの瞑想プログラムをはじめ、自律神経の測定機能や瞑想の記録機能など、時間と場所を問わずスマートフォンひとつで習慣的に瞑想ができるアプリです。

瞑想専門スタジオ「muon」については、こちら <https://muon.world/studio/>

**【本件に関するお問合せ先】**

<https://www.yoggy.co.jp/contact/>

株式会社ヨギー PR : 大西

〒153-0061 東京都目黒区中目黒 3-3-2 EGビル

TEL : 03-5725-1881 / FAX : 03-5768-2793 E-mail : pr\_yoggy@studio-yoggy.com