

通常スタジオと比較した実証実験を経て、全国本格導入へ

ホットヨガ効果をさらに高める独自開発のスタジオ 「ウッドストーン・スタジオ」を全国本格導入

2023 年 9 月末までに 200 店舗へ

実証実験により、「サーチュイン 6^{※1}」を活性化する傾向があることを確認



株式会社 LAVA International（本社：東京都港区／代表取締役：鷺見貴彦／以下：LAVA）は、「ヨガを通して、ひとりでも多くの人を幸せに」という理念のもと、“もっとたくさんの人に健康を広めたい”と考え、独自開発した「ウッドストーン・スタジオ」を積極導入しており、2023 年 9 月末までに、200 店舗への導入を予定しています。

■実証実験により、長寿遺伝子と呼ばれる「サーチュイン 6^{※1}」を活性化する傾向があることを確認

ウッドストーン・スタジオは、ヒノキの床材の下に鉱石を敷き、さらにその下から床暖房で温める LAVA 独自のスタジオです。ヒノキから放出される香り成分の「フィトンチッド」によるリラックス効果と、遠赤外線を放つと言われる成分の「シリカ」を含んだ鉱石による効率的な深部体温上昇が期待されます。

今回、同志社大学生命医科学部/アンチエイジングリサーチセンターとの共同研究により、ウッドストーン・スタジオの効果として長寿遺伝子と呼ばれる「サーチュイン 6^{※1}」を活性化する傾向があることを確認いたしました。通常のスタジオと比較したウッドストーン・スタジオならではの効果は、先行研究^{※2}で角層水分量の増加が既に認められておりましたが、今回の研究により更なる優位性が明らかになりました。

※1 [サーチュイン 6 (SIRT6)]：2008 年に SIRT6 が基質特異的な NAD 依存性の脱アセチル化活性をもつことがわかり、生化学的・分子生物学的な解析が飛躍的に進んだ。現在ではゲノムの安定性、免疫、糖代謝、脂質代謝、心・血管疾患、神経疾患、がん、老化、寿命など非常にさまざまな生命現象や疾患において重要な役割を果たしていることが明らかにされ、健康寿命の延伸や疾患の予防や治療の標的として注目されている。【出典】来生(道下) 江利子 (2017-03) SIRT6 と代謝・老化 (特集 糖尿病患者の健康寿命延伸を目指して：老化関連因子サーチュイン・AGEs・p53 と寿命) 月刊糖尿病 9(3), 4-59.

※2 2022 年 6 月 30 日発行 一般社団法人糖化ストレス研究会 Glycative Stress Research 9 巻 2 号「ホットヨガ 12 週間実施による心身への影響の検証」

■共同研究について

【背景】

ヨガは呼吸・ポーズ・瞑想を組み合わせることで、心身に良い効果が得られると一般的に言われています。国連では、新生活様式における国連職員のメンタルヘルスサポートとしてヨガを推奨しており、世界保健機関でも身体活動に関するグローバルアクションプラン(Global action plan on physical activity 2018-2030)においても、ヨガを健康改善の手段として、取り上げています。

しかしながら、ヨガの心理的ケア・リハビリテーションとしての活用に関する研究は多いものの、遺伝子を含む身体的なヨガの作用に関する研究は、世界でも調査数が限られています。また、常温ヨガに岩盤浴や温泉療法のような温熱療法が加わった位置づけの「ホットヨガ」の効果に関する研究も、まだ十分に為されていません。

LAVA は日本最大級のホットヨガスタジオを展開する企業として、抗加齢医学を専門とする同志社大学大学院の米井嘉一教授と共同で、ホットヨガの心身に与える効果に関する研究を行ってきました。今回は特に、ホットヨガを行う環境に着目し、ウッドストーン・スタジオと通常のスタジオ間の心身への影響を比較いたしました。

【方法】

LAVA 所属のインストラクターかつ、ウッドストーン・スタジオ店舗において6ヶ月以上勤務するインストラクターまたは通常床店舗において6ヶ月以上勤務する女性インストラクターを対象とし、選択基準に該当し、除外基準に抵触しておらず、試験責任医師の判断により試験参加が妥当と判断された者の中より、被験者選抜基準に準じウッドストーン・スタジオ店舗16名(29.7±1.4歳)、通常床店舗19名(28.1±0.8歳)、合計35名を選択しました。

〈選択基準〉

- 1) LAVA 所属のインストラクターかつ、ウッドストーン・スタジオ店舗において6ヶ月以上勤務するインストラクターまたは通常床店舗において6ヶ月以上勤務する女性インストラクター
- 2) 健康な者で、皮膚疾患を含む、慢性身体疾患がない者
- 3) 指定された検査日に来所でき、検査を受けることのできる者
- 4) 試験責任医師が本試験への参加を適当と認めた者

〈除外基準〉

- 1) 現在、何らかの疾患を患い薬物治療を受けている者
- 2) 精神疾患、睡眠障害、糖尿病、高血圧、脂質異常症や重篤な疾患の既往歴・現病歴のある者
- 3) 子宮、肝、腎、心、肺、血液等の重篤な障害の既往歴・現病歴のある者
- 4) 過去1ヶ月において、疾患治療を目的とした、薬物の服薬習慣のある者(頭痛、感冒などの頓服歴は除く)
- 5) 妊娠中、授乳中あるいは妊娠の可能性のある者
- 6) 現在、他ヒト臨床試験に参加している者、他ヒト臨床試験参加後、3ヶ月間が経過していない者
- 7) その他、試験責任医師が本試験の対象として不適当と判断した者

【結果】

重回帰分析により、下記の項目において有意な改善傾向が認められました。

・老化マーカー : サーチェイン6

▽詳細は下記の論文本文をご確認ください。

英文 ver. URL : https://lava-intl.co.jp/pdf/woodstone_evidence_20230607.pdf

日本語 ver. URL : 追って PRTIMES 上に公開いたします。

■同志社大学生命医科学部／アンチエイジングリサーチセンター 米井 嘉一 教授コメント

先行研究では、3ヶ月間のホットヨガの実施によりサーチェイン6発現量が有意に増加することを報告しましたが、今回の研究では、6ヶ月以上ホットヨガに従事したインストラクターを対象とし、ウッドストーン・スタジオ群と通常のスタジオ群の比較を行いました。その結果、重回帰分析によってウッドストーン・スタジオが通常のスタジオと比較してサーチェイン6を活性化する傾向があることが示されました。

適度な温熱療法とヨガの身体活動の組み合わせであるホットヨガですが、ホットヨガを行う環境によっても心身への影響が異なるという新しい可能性も示唆されたと考えています。

■米井 嘉一 教授について



慶應義塾大学医学部卒。抗加齢医学研究の第一人者として、研究活動に従事するとともに、研究成果を講義、講演、著作、学会発表・論文などで日本のみならず世界に発信している。2005年、日本初の抗加齢医学の研究講座である同志社大学アンチエイジングリサーチセンター教授に就任。老化度判定ドック（アンチエイジングドック）における老化マーカーの開発と治療ガイドラインの作成に従事。2008年同志社大学大学院生命医科学研究科教授に就任すると共にアンチエイジングリサーチセンター教授も兼任。最近の研究テーマは老化の危険因子と糖化ストレス。

■ウッドストーン・スタジオ特設サイト（同日リニューアルオープン）

URL：https://yoga-lava.com/woodstone_effect/

LAVA について



「LAVA」は全国に450店舗以上*を展開する日本最大規模のホットヨガスタジオです。これまで240万人以上**の方に体験いただき、『ヨガスタジオ・フィットネス・スポーツクラブ総合満足度 No.1***』を獲得しました。ヨガインストラクターが約3,000人以上所属するLAVAだからこそできる質の高いレッスンや、日本人の体型・体質に合わせた発汗しやすい温度・湿度環境により、心もカラダもクリアな状態へ導きます。ホットヨガプログラムに加え、常温ヨガ、フローティングヨガ・ブラックライトヨガなど多種多様なプログラムを40種類以上提供しています。LAVAは「ヨガを通してひとりでも多くの人を幸せに」という理念のもと、質の高いレッスン・心を込めたサービスを届けていきます。

*2023年7月時点※Rintosull ブランド含む **2022年11月時点 ***イー・クオーレ調べ（2020年10月）

ホットヨガスタジオ LAVA 公式サイト：<https://yoga-lava.com/>

LAVA オンラインヨガサービス「UCHIYOGA+」：<https://yoga-lava.com/uchiyoga/>

LAVA オンラインストア「Lapre」：<https://store.yoga-lava.com/>

株式会社 LAVA International 公式サイト：<https://lava-intl.co.jp/>

<<お問い合わせ先>>LAVA PR 事務局(サニーサイドアップ内)
担当：永倉（080-4249-3358）、濱田（080-7440-1488）、佐藤
Tel:03-6894-3251 Email：lava_pr@ssu.co.jp