

## 夏の“癒やし”スポット「水族館」の ストレスオフ効果を池袋・サンシャイン水族館で実証 ウェアラブル心拍センサによる自律神経測定で“交感神経”の抑制を確認 最もリラックスしたのは人気の大水槽「サンシャインラグーン」

株式会社メディプラス研究所（本社：東京都渋谷区、代表：恒吉 明美）は、ウェアラブルセンサ事業を行うWINフロンティア株式会社（本社：東京都港区、代表取締役社長：板生 研一）と共同で、「ストレスオフ」な状態へと導くさまざまなセルフケアを検証しています。

今回は池袋・サンシャイン水族館にご協力いただき、近年、癒やしスポットとして大人にも人気の「水族館」のストレスオフ効果を検証しました。

被験者9名（女性3名、男性6名）にウェアラブルタイプの心拍センサを装着してもらい、「入館前」「入館中」「入館後」の自律神経機能を測定。主に緊張やストレス時に働く「交感神経」の数値をグラフ化することで、水族館の癒し効果を自律神経の観点から検証しました。



サンシャイン水族館1F「大海の旅」の中央にある、人気の大水槽「サンシャインラグーン」（画像提供：サンシャイン水族館）

【プレスリリースに関するお問い合わせ】

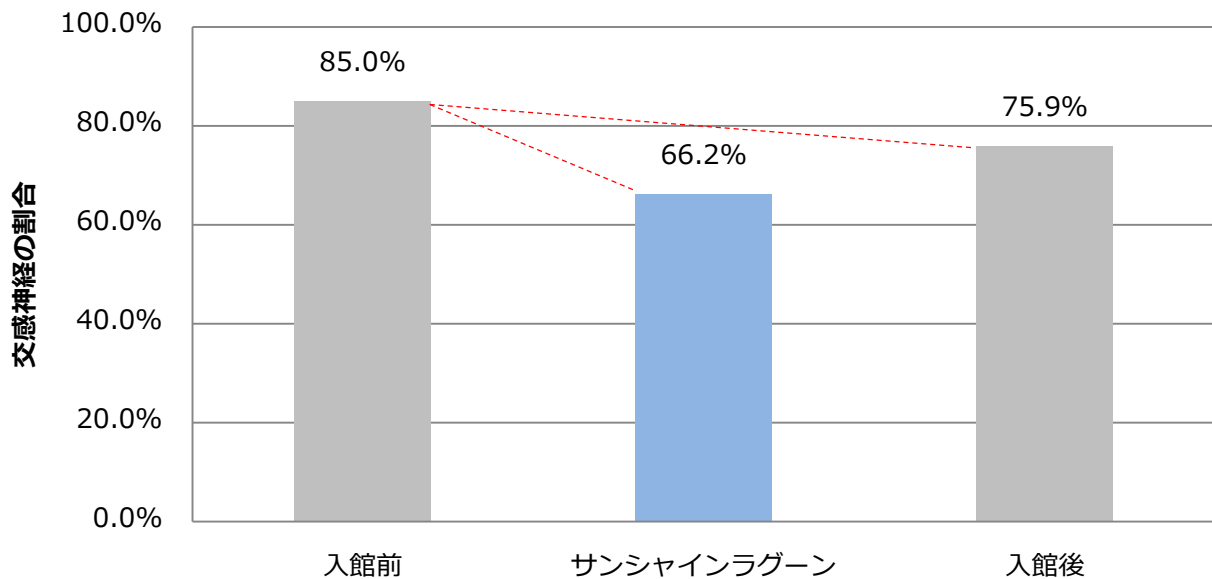
メディプラス 広報事務局 担当：柴山（携帯 070-1389-0172）  
E-mail: pr@real-ize.com TEL 03-5411-0066 / FAX 03-3401-7788

## ■ サンシャイン水族館の人気4ブースに各約10分間滞在し測定

サンシャイン水族館入館約1時間前から心拍センサを装着し、「入館前」の自律神経の測定からスタート。「入館中」は、“ふわりうむ（くらげエリア）” “サンシャインラグーン（大水槽）” “オーストラリアの海” “天空のペンギン（※）” の4つのブースに各10分間滞在。退館してからも約1時間装着を続け、「入館後」の自律神経機能を測定しました。

（※）水槽にペンギンのいない、水の揺らめきや光と音の演出の「ナイト水族館」での測定。

＜入館前 - 入館中 - 入館後の交感神経機能の割合＞



## ■ 9名全員が最もリラックスしたのは大水槽「サンシャインラグーン」

被験者9名の測定データの全体平均より、4ブースの中では「サンシャインラグーン」で9名全員の交感神経機能が最も抑制されリラックスする傾向に。また実験後のアンケートでも、9名中8名が「サンシャインラグーンが最もリラックスした」と回答し、実験結果と同様の傾向でした。

その他の3スポットでは“わくわく”や“興奮”といったポジティブな要因で交感神経機能が高まったことが推察されますが、「入館前」と「入館後」では交感神経の割合が約9%減少していることから、水族館がストレスオフスポットである傾向が確認できました。

## ■ サンシャイン水族館コメント：

株式会社サンシャインエンタプライズ カスタマーコミュニケーション部 副部長 二見武史さん

大水槽「サンシャインラグーン」は癒やしをテーマにした水槽です。通常、このサイズの水槽は“生物の多様性を伝える”ことを目的に多彩な種類の魚を展示しがちですが、自然の海に潜ったときにパッと見てとれる魚の種類は20種類程度であることから、当館では種類を厳選し30種類としました。

またうるささを感じさせないため、派手な体色の魚は数を控えめにし、水槽全体も砂地の白と水の青さが伝わるように照明を工夫しています。多くの方が訪れる水族館では周囲の方の会話をはじめ雑踏が気になるものですが、BGMを取り入れることで、視覚だけでなく、聴覚からも癒やされる展示としております。

【プレスリリースに関するお問い合わせ】

メディアプラス 広報事務局 担当：柴山（携帯 070-1389-0172）  
 E-mail: pr@real-ize.com TEL 03-5411-0066 / FAX 03-3401-7788

**【調査概要】**

被験者数 | 9名（女性3名、男性6名）  
目的 | 水族館の癒し効果を自律神経機能の観点から検証。  
試験期間 | 7月18日（火）  
使用センサ | 心拍センサ My Beat  
実験場所 | サンシャイン水族館

**■ 2017年6月(株)メディプラス研究所とWINフロンティア(株)は資本業務提携いたしました**

肌と心のストレスオフを研究する株式会社メディプラス研究所（本社：東京都渋谷区、代表取締役：恒吉 明美）は、ウェアラブルセンサ事業を行うWINフロンティア株式会社（本社：東京都港区、代表取締役社長：板生 研一）と、2017年6月9日に資本業務提携に関する契約を締結しました。

メディプラス研究所とWINフロンティアは、可視化しにくいストレスを顕在化し、心のバランスが取れていて身体も肌も健やかな状態である「ストレスオフ」を提唱しています。両社はこれまでも、共同で「ストレスオフ」な状態へと導くさまざまなセルフケアを検証してきましたが、本提携により両社の強みや特徴を生かし、さらなる「ストレスオフ」社会の定着を目指し、研究や活動などを行ってまいります。

**■ 株式会社メディプラス研究所**

社 名 : 株式会社メディプラス研究所  
代表取締役 : 恒吉明美  
所在地 : 〒150 - 0013 東京都渋谷区恵比寿4-6-1 恵比寿MFビル2F（株式会社メディプラス内）  
設 立 : 2013年12月  
事業内容 : メディプラスの商品開発基礎研究及びストレスと肌に関する研究、ストレスマネジメント  
支援サイト「オフラボ」の運営  
U R L : <https://mediplus-lab.jp/>

**■ WINフロンティア株式会社**

社 名 : WINフロンティア株式会社  
代表取締役 : 板生研一  
所在地 : 〒106 - 0044 東京都港区東麻布2-6-5 タトルビル 2F EAST  
設 立 : 2011年5月16日  
事業内容 : ウェアラブルセンサ事業／ヘルスケア・サービス企画事業／スマホアプリ開発及びライセンス事業／効果測定及び生体ビッグデータ解析事業  
U R L : <http://winfrontier.com>

【 プレスリリースに関するお問い合わせ 】

メディプラス 広報事務局 担当：柴山（携帯 070-1389-0172）  
E-mail: [pr@real-ize.com](mailto:pr@real-ize.com) TEL 03-5411-0066 / FAX 03-3401-7788