

ワコールだから初めてできた日本人女性の体型追跡調査

SPIRAL AGEING

スパイラル エイジング

～25年目の真実～

株式会社ワコールは1964年ワコール中央研究所（現人間科学研究所）を設立以来、

日本人女性のからだの美を追求することを目的に、

女性のからだの特徴やその変化をとらえるため毎年500～1,000人の女性を調査・研究してきました。

これらは今や延べにして3万人を超える膨大なデータの蓄積となっています。

さらに今回、複数の同一人物について25年間にわたる追跡調査結果という、極めて貴重なデータを

あわせることで、女性のからだが年齢とともにどのような変化をたどるのかという

エイジングについての知見を得るに至りました。

今、ワコールはこうした研究成果をもとに、この度知り得たエイジングの原則と指標を発表します。

ここでは研究内容の一部をダイジェスト版にご紹介させていただきます。



SPIRAL AGEING



「SPIRAL AGEING」

スパイラル エイジング

エイジングは10代、20代でも
体験することなのです。

現在、エイジング*については、主に40代以後について語られているようです。でも、加齢によるからだの変化は、40代で急にはじまるものではありません。10代、20代の若い世代でも、40代とは違う様々な加齢変化を体験していくのです。今回の研究は、とくに16歳から46歳の女性の、加齢による様々な女性のからだの変化を、くわしく知ることからはじまりました。

いま、それはからだの加齢変化と妊娠・出産との関係や、加齢と心理や生活スタイルの関係まで、教えてくれています。

加齢によるからだの変化は、ゆっくりとうずを描くように、様々な要因を拾いながらだんだん大きくなっていくものです。それらの要因は、互いに影響しあいながら、ある時期がくると大きくからだを変えはじめます。

ワコールは、女性達自身が、そうした変化そのものを正しく知り、そして、それぞれの世代が、それぞれの時代をベストの状態を楽しみながら暮らすことが、最適だと考えています。

そんな願いを込めて、この度知り得たエイジングの原則を「スパイラル エイジング」と名付けました。

*ワコールは今回の「スパイラル エイジング」において、“老化だけでなく、成長期を含む一生のからだところの変化”を「エイジング」という言葉で表現しています。英文字表記については、年齢に関することだと字面からも分るようにあえて「AGEING」を採用しました。

Wacoal
Information

WACOAL CORP.
CORPORATE COMMUNICATION OFFICE

ワコール通信 No.309
2000. 4. 4 発行

1

新発見 その1

女性には16～46歳の間に からだの曲がり角が三度訪れる

からだは毎日、変化しています。その一つひとつの小さな変化のさざ波が、いつの間にかからだを大きく変えるのです。もちろん、エイジングには個人差があります。しかし、データベースを分析してみると、すべての人に、それまでのさざ波が大きな波となってせきをきるような、いくつかの大きなターニングポイント＝スパイラルポイントがあることがわかりました。そして、16歳から46歳までの間では、スパイラルポイントは“三度”訪れるのです。それぞれのスパイラルポイント毎で“女性たちの体型にどのような変化が起きるのか”を発見しました。

大きな変化を実感する

ー 30代のスパイラルポイントー

出産を経験していない女性たちが、これまでにない大きな変化を実感するのが、37歳から39歳にかけての30代のスパイラルポイントです。出産によってもからだは大きく変貌しますが、出産よりもさらに大きな変化が、この時期に一気に現われるのです。基礎代謝（安静時でも必要な基礎的なエネルギー）の低下や、女性ホルモンの減少をきっかけとして、これ以降、ウエストのくびれがなくなったり、上半身のサイズが大きくなるなどして、ボディバランスが目に見えて変化していきます。

個性を伝えるからだヘシフトする

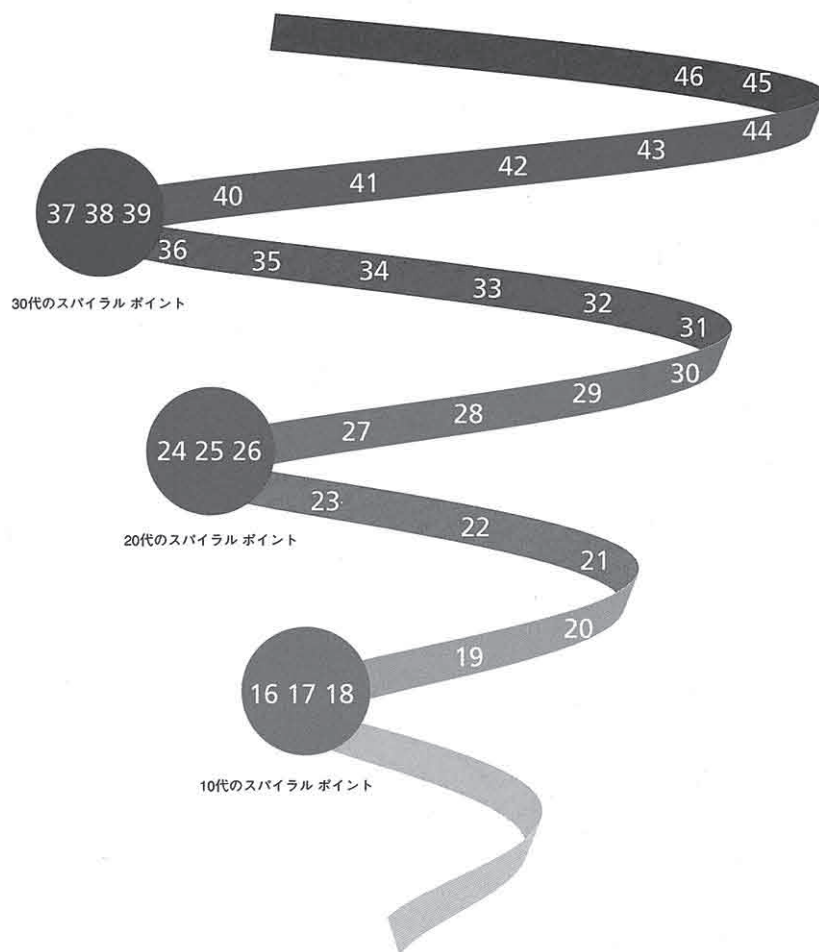
ー 20代のスパイラルポイントー

10代後半から20代前半で、女性のからだは全体的に少しずつサイズダウンします。思春期のぼちゃりしたからだつきから、大人っぽいほっそりしたプロポーションへとスイッチするのです。成人後、からだのサイズがもっとも小さくなるのが、24歳から26歳までの20代のスパイラルポイントです。からだの内部では、ホルモン分泌のバランスが安定化することで、その人なりのからだつきが、個人的な特性として定着します。こうして大人のからだが完成しますが、エイジングはひと時も歩みを止めません。このスパイラルポイントを境に、できあがった大人のプロポーションが、個性豊かな転換を見せるのです。

大人の魅力、バランスを手に入れる

ー 10代のスパイラルポイントー

10代前半からの思春期で、女性たちのからだに、ドラスティックな変化が起こります。女性ホルモンが大量に分泌されることで、皮下脂肪の沈着が起こり、さらには骨盤の最終的なカタチも決まって、丸みを帯びたフェミニンなボディラインができあがるのです。サイズも、一気にボリュームアップします。こうした劇的成長にブレーキがかかり、大人の女性としてバランスのとれたからだへ向かう契機となるのが、16歳から18歳までの10代のスパイラルポイントです。



SPIRAL AGEING

エイジングにはパターンがある。 変化のルートは17通り

一人ひとりの女性のからだを、それぞれ25年にわたって追跡調査して、日本人女性のエイジングには、ある決まったパターンがあることがわかりました。加齢とともに、どんな体型変化をたどる場合が多いのかを、はじめて一般化したのが、スパイラルパターンです。

スパイラルパターンは10代のスパイラルポイントから46歳までの女性のからだのエイジングを対象にしています。歳を重ねるにつれて、変化するボディ。なかでも変化しやすい要因をまとめた、エイジングの原則ともいえるボディのスパイラルパターンは17ルートにパターン化できました。

また、スパイラルポイントをいかに通ぐさかで、将来の体型がある程度決まってくるということがわかります。

ボディをとらえる3つの指標

肥満度

指標にしたのは、体格をとらえる国際的な指数であるBMI (Body Mass Index)。体重 (kg) を身長 (m) の二乗で割ったもの。BMIは体脂肪率との相関性が高く、BMIが高い人は太っていると考えることができます。

痩せ	(BMI 18~19)
やや痩せ	(BMI 20~21)
普通	(BMI 22~23)
やや太い	(BMI 24~25)
太い	(BMI 26~)

お腹まわりの肉付き

お腹まわりの肉付きは、下半身がどれくらい出ているかの「下腹突出度」と、ウエストがどれくらいくびれているかの「ウエストくびれ度」(以下Wくびれ度)で表わされます。ウエストくびれが、下腹が突出していないのが「下腹出ていない」、下腹が出ていてウエストくびれているのが「下腹出ていて」、下腹が出ていてウエストくびれないのが「Wくびれなし」、さらに前後の厚みが増したものが「Wくびれなし+厚み大」、そしてお腹まわりが全体にせり出ているものが「お腹まわりせり出し」で、計5タイプです。

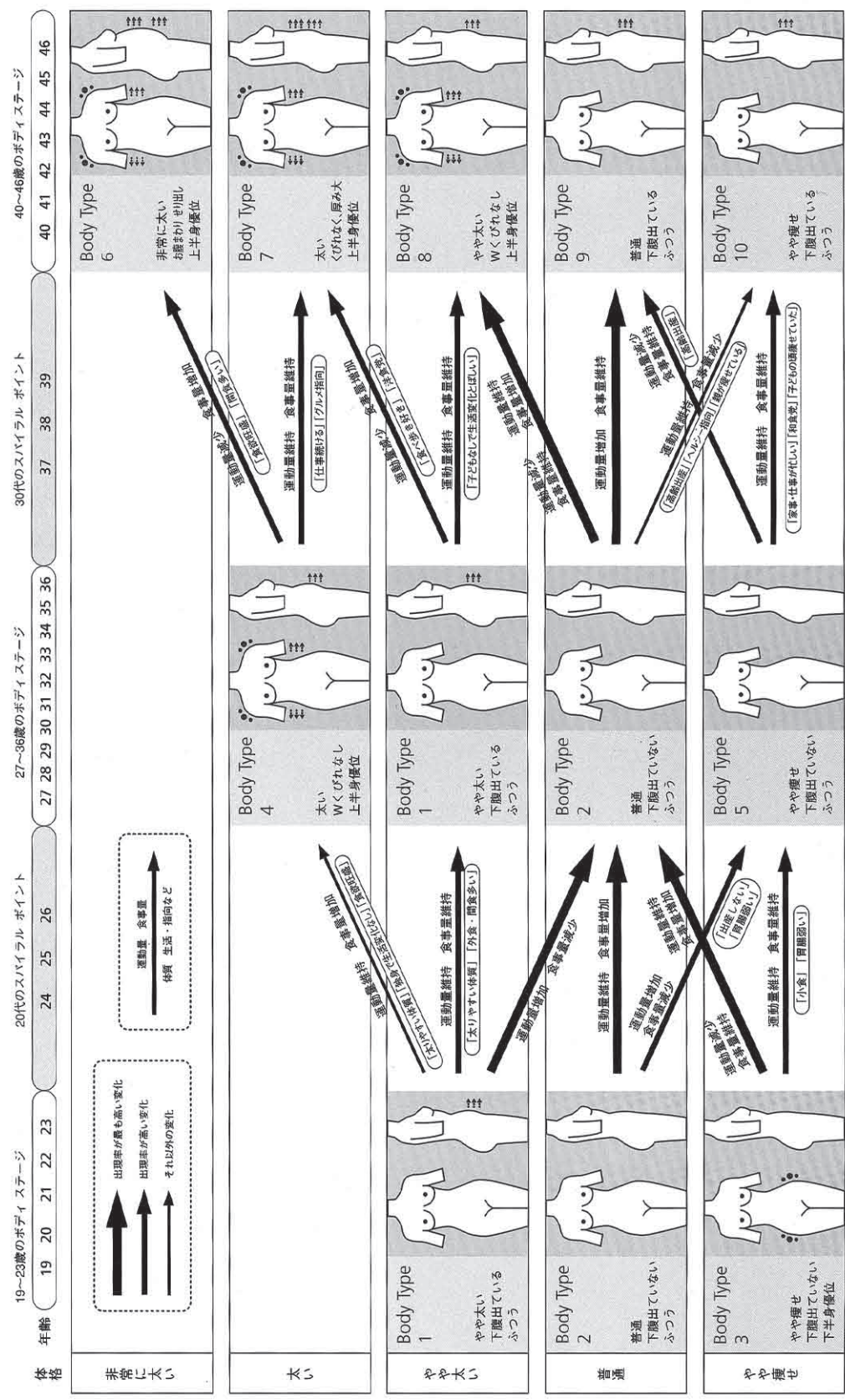
下腹出ていない
下腹出ていて
Wくびれなし
Wくびれなし+厚み大
お腹まわりせり出し

上半身と下半身の肉付きバランス

上半身の肉付きはアンダーバスト同程度で、下半身の肉付きはヒップ周径+太もも付け根の周径でとらえ、上半身の肉付き/下半身の肉付き=肉付きバランスとしました。

下半身優位
肉付きバランス普通
上半身優位

ボディのスパイラルパターン



3 バストにもスパイラル パターンがある

バストの中身は、乳腺と脂肪。加齢とともに、乳腺が減って、脂肪が増えてきます。脂肪が増えるほど、バストは重みを増して下垂しやすくなりますから、出産後や乳腺が減る世代で、太りすぎないことが大切なのです。バストのスパイラル ポイントとスパイラル パターンを知ること、バストのボリューム変化と下垂の法則がみえてきます。

4 実は、こころが、 からだを変えている

からだを変えるために、生活をどう変えるか。多くの人は、運動や食事、体型をコントロールできることを知っています。ところが、なかなか具体的な行動にむすびつかないのも、悲しい現実。アンケートを行った結果、人は、からだの変化を正確にとらえて現実に根ざした目標を持つとき、はじめてからだを変えるアクションを起こすことがわかりました。からだを変える。それには心理が大きく作用します。

5 出産後はエイジングを コントロールするチャンス

ボディラインがくずれるとか、バストが下垂するとか……。妊娠、出産をすると、プロポーションは台無しになる、と信じてはいませんか。実際には、妊娠、出産を経て、思い通りのからだを手に入れる女性は、けっこう多いのです。むしろ、からだが激変するこの時期は、エイジングをコントロールする絶好の機会。それにはわけがあります。出産も、もうひとつのスパイラルポイント。からだをコントロールするチャンスです。

—— 下着にできること ——

下着は、もちろんいちばん身近なパートナー。でも、毎日身につけるからこそ、からだに様々な影響を与えています。いつの世代でも適切な下着を身につけて過ごす人にとっては、様々な加齢変化の対策になり、美しいプロポーションとともに心理面へのフォローにもなるこちよい味方です。しかし、間違った下着をつけている人には、ストレスの原因となるだけでなく、からだへのダメージを育てることもあります。下着の役割を知り、いまの自分にベストなものを身につけることが大切です。