

～“キレイ”の力で、笑顔を広げる。～
**12年前海外出張先ニューヨークで倒れ「健康と睡眠の質」を意識
総合美容メーカー社長の「心と身体の調和がとれる健康習慣」の実践**

1966年より、オリジナル化粧品の製造販売・健康食品の販売業を行う、株式会社ナガセビューティケア（本社：東京都中央区）は、2023年4月に「“キレイ”の力で、笑顔を広げる。」をパーパスに掲げ、従業員ひとり一人が多様性社会の実現と、人生の豊かさ、生活習慣やライフスタイルを通し“キレイ”を見つける活動を行っています。今回、第1回目の“キレイニュースレター”では、ナガセビューティケア代表取締役社長 三原 康弘の健康習慣とキレイ探しをお届けします

Kirei News Letter

キレイ ニュース レター vol.1



質問① あなたの考える“キレイ”とは

“キレイ”という言葉が英語にすると、外見については「Beautiful」「Pretty」「Lovely」、心の面では「Pure」「Innocent」と言った表現があります。また、清潔さを表す言葉としては「Clean」「Tidy」があります。

“キレイ”にはさまざまな意味があり、その中でも「Fair」「Honest」「Transparency（透明性）」は経営者にとっての“キレイ”を表現する言葉です。なぜなら倫理的な経営、社会的責任、信頼が最も重要と考えるからです。

私自信のモットーは、生き方そのものが“キレイ”であることです。他人に対する思いやりや誠実さ、自分自身に対する誇りと謙虚さを持ち続けること。そして、社会や環境への責任を果たし、持続可能な未来を築くために努力を惜しまない姿勢も“キレイ”であると考えます。ビジネスにおいては、単なる利益追求ではなく、長期的な信頼関係の構築やブランド価値の向上が多くの支持と共感を生み出し、それが“キレイ”につながります。

個人としても企業としても、日々の行動に誇りを持つことで、内面から輝く真の美しさを手に入れることができると信じています。

質問②自身の生活で「キレイ」を意識し、取り入れていること

仕事をする上でも、人生を豊かに過ごすためにも、**心と身体のバランスを保つことが重要**だと考え、「睡眠の質を高める習慣」や生活の質を向上させるために「アロマ」を生活に取り入れ始めました。アロマを始めたきっかけは、元部下が嗅覚反応分析士インストラクターという資格を取得したことです。嗅覚反応分析とは、八種類の香りを嗅ぐことで心と身体の状態を知る方法です。この方法では、八種類の香りを嗅いで好みの順番に並べ、その結果を数値化してグラフにすることで、心と身体のバランスを分析できます。実際に自分の状態に合った「アロマ」を身体に塗布することで、寝つきが良くなり、好きな読書にも没頭できるようになりました。



愛用のアロマオイル

質問③「睡眠の質を高める習慣」を始めたきっかけ

【2012年出張先ニューヨークで突然倒れ「睡眠の質」を意識するように】

「睡眠の質を高める習慣」を意識するようになったきっかけは、2012年に出張先のニューヨークで突然ひどいめまいに襲われ倒れたことがきっかけです。

以前は、移動中の電車や会議中でも眠気を感じることはありませんでしたが、その頃から度々襲われる強い眠気に悩まされるようになりました。帰国後、たまたまNHKで“睡眠時無呼吸症候群”の特集を見て、自分が抱えている症状とまったく同じであることに気がきました。その時、隣にいた家内に自分が寝ている間に呼吸が止まっていることがあるかと確認すると、「ずいぶん前から止まっているよ」と言われ、「はやく言ってくれよ〜」と内心つぶやきました（笑）。その後、病院で「睡眠時無呼吸症候群」と診断されました。これを機に「睡眠」を意識するようになり、10年以上「睡眠」お助け便利グッズを活用しています。

質問④「睡眠の質を高める習慣」で具体的にやっていること/こだわっていること

睡眠の質が悪いと自律神経のバランスが乱れやすくなり、様々な不調が現れます。

睡眠不足は脳の老廃物が洗い出されないため、認知症の原因になるアミロイドβ^{*}が溜まりやすくなると言われています。そこで、認知症予防のためにも、しっかりと「睡眠」を取るように心掛けています。

※アミロイドβとは、脳内に溜まるたんぱく質の一種。通常はゴミとして短期間で分解・排出されるが睡眠の質が悪いと長期脳内に蓄積される。

睡眠の質を高めるため、具体的には下記7つを実践しています。

1) CPAP（機械で圧力をかけた空気を鼻から気道に送り込む機械）を必ず就寝時装着

出張に行くときも必ずCPAPを出張先へ持参します。

CPAPを付けて寝ると、翌朝元気に目覚めることができるので、欠かせないアイテムです。

2) 活動量計を身に付け、通勤時は一駅前から歩く【1日1万歩を目標に】

年齢とともに睡眠時間が短くなるのは、日中の運動量の低下が一つの原因です。

そのため、会社の健康経営の一環として配布している活動量計を身に付けて、通勤時には一駅手前の大手町駅で降り、太陽光を浴びながら一日1万歩を目標に歩いています。休日には、朝からジムで約3時間、筋トレと有酸素運動を行うなど、運動の習慣化を心がけています。



3) オーダーメイド枕に遮光カーテン

ストレートネックのため、体に合った枕にこだわり、オーダーメイドしています。

また、寝室のカーテンは遮光カーテンを使用しています。

出社前の日課「“キレイ”を見つける朝ウォーキング」

4) 元部下に調合してもらったアロマオイルで趣味の読書を楽しむ

就寝前はリラックスを心がけています。アロマアドバイザーの資格を持つ元部下に調合してもらったアロマオイルで、リラックスしながら趣味の読書で心を癒しています。

5) 休日は1時間ほど半身浴をしながら、読書

読書が趣味なので、月に3-4冊のペースで読んでいます。
就寝前や休日の半身浴中にも本を読み、リラックスしています。



好きなアルコールは我慢しません

6) 自社の健康食品を摂取する

自律神経のバランスを整え、特に夜間に副交感神経の働きを優位にして良い睡眠をとるために、夕食後には自社の健康食品（BM ロイヤル、ベルマッシュ）を摂取しています。

7) 無理はせずに出来る範囲で睡眠にこだわる

良い睡眠には真逆なのですが、アルコールだけはやめられません。

質問⑤その他、こだわりのキレイ習慣はありますか

【腹巻歴 20年 風邪もインフルエンザも罹患しない】

健康の維持のために20年前から実践していることとして、夏はエアコン、冬は加湿器を必ず使用しています。また、出張中も含めて365日、就寝時には腹巻を使用しているため、20年以上風邪やインフルエンザに罹患したことがありません！

<プロフィール>

株式会社ナガセビューティケア



代表取締役社長：三原康弘（みはら やすひろ）

生年月日：1961年7月31日

出身地：大阪府

<略歴>

1985年 長瀬産業株式会社に入社。

1996年 長瀬（香港）有限公司に駐在し、化学品営業開発を担当。

帰国後、中国、ASAEANにおいて製造合併会社の設立、運営を経験。

その後、Nagase Singapore (Pte) Ltd. のCOO。シンガポールの支店であるオーストラリアとバングラデシュ管掌。帰国後、執行役員に就任し、スペシャルティケミカル事業部事業部長、経営企画本部長、事業戦略本部長、グループ経営会議メンバーを歴任。

2022年4月ナガセビューティケア専務取締役就任。2023年4月現職。

<講演活動>

2018年 グロービス：事業部の収益モデル変革と組織開発

2018年 グロービス：地政学リスクに対する企業の危機管理法

2020年 グロービス：新事業創出とイノベーションを生み出す組織作り

◆ナガセビューティケアについて

ナガセビューティケアは、化粧品や健康食品のオリジナリティ溢れる商品開発力、高い品質、対面販売を通して多くのお客様との信頼、ご愛顧によって支えられ、2024年で創業58年を迎えます。

対面販売事業では、美容と健康面における専門教育を受けたビューティコンサルタントが、お客さまの抱えているお悩みに寄り添い、スキンケア・メイク・健康・美容食品をご提案しています。また長年培ったノウハウを生かし、2023年10月より「肌の本質と心地よさ」に着目したスキンケアブランド「room S（ルームエス）」（EC事業）を立ち上げました。

商品やサービスだけにとどまらない、人の輪が広がる事業を核として「“キレイ”の力で、笑顔を広げる。」活動を通して、地域社会に根差した活動を行っています。

【会社概要】

株式会社ナガセビューティケア

会社所在地：東京都中央区日本橋本町1-2-8 長瀬産業本町ビル3F

代表取締役社長：三原 康弘

電話番号（代表）：03-3665-3617

サイトURL：<https://nagase-bc.jp/>

事業内容：化粧品の製造販売・健康食品の販売業

設立：1991年

資本金：110,000,000円

＜この件に関するお問い合わせ先＞

株式会社ナガセビューティケア

お問い合わせにつきましてはメール(pr@nagase.co.jp)へご連絡を頂けますようお願い申し上げます。

株式会社ナガセビューティケア 広報担当：及川、中澤（080-2525-1721）