

重要キーワード：メンタルフィットネス - 心を最適な状態にすることに焦点を当てる

メンタルヘルスに対する意識の高まりやマインドフルネスによって、メンタルフィットネスという新しいカテゴリーが誕生しました。

不安やうつ病の治療とは異なり、メンタルフィットネスのトレーニングは、治療するのではなく、強化することを目的としています。

2021年の調査で**世界の消費者の82%が、精神的・感情的な健康は身体健康と同じくらい重要だ**と考えるようになったことがわかりました。

その結果より多くの消費者が健康な状態であるということを含め、且つ、パフォーマンスを最高の状態にすることを求めるのに呼応して、これまでよりも多くのブランドが「メンタルフィットネス」の領域に参入しています。

メンタルフィットネスの一環として非常に重要な呼吸法はOthership、Breathwrk、Openなどの新興企業が勢いを増して人気上昇の兆しを見せています。



バイオハッキングを越えて

「DIY（自分で行う）バイオ」としても知られるバイオハッキングは、睡眠のトラッキングや断続的断食などの食事制限から、テクノロジーや薬を使って身体や精神を改善することまで、様々な活動が行われています。

幸福のあらゆる側面をモニタリングすることがより簡単に、より手頃に、そしてますます実用的になるにつれて、自身を数値化することが主流になりつつあります。

今後、フィットネス業界に浸透するバイオハッキングのトレンドにはどのようなものがあるのでしょうか？リカバリー自体は「次」の波であり「今」の波でもありますが、会員様の生活の質を大きく上げることはできません。リカバリーには、圧迫療法やクロス・トレーニングなどの積極的なパターンと、栄養や睡眠などの受け身的なパターンがあります。

次世代のリカバリーを目的とした手法がじわじわと主流になりつつあり、良好な効果をもたらしています。中でも冷水療法と赤色光療法は、どちらも心臓血管系、免疫系、内分泌系、精神衛生に良い影響を与えられています。また点滴療法は、免疫力、エネルギーレベル、健康全般を向上させるために行われています。

ウェルネススタジオやソーシャルクラブでは、アイスバス（氷浴）や点滴などの「バイオハッキング」がすでに常態化して取り入れられています。健康を最適な状態に導くための次のレベルとしては、ホルモン療法、サイケデリック療法、長寿療法のための離れた場所からの遠隔療法がますます一般的になってきています。

最後まで、お読みいただきありがとうございました。
何かご質問があれば、info-request@bravogroup.comまで、お気軽にご連絡ください。