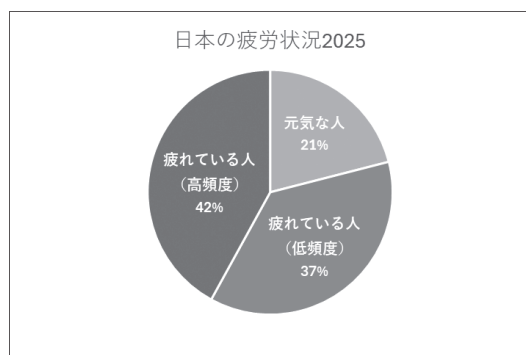


着て休む「リカバリーウェア」の発明

株式会社ベネクス

はじめに

今、日本人の約8割の人が「疲れている」と感じています^{注1}。一般社団法人日本リカバリー協会の調査によると、その数は年々増え続けており、コロナ禍を経て急速にライフスタイルが変化し、ストレスが多様化したことが原因の一つとして考えられます。



一般社団法人日本リカバリー協会調べ

このような背景から、近年健康やより良い暮らしのためにさまざまな商品やサービスが生まれ、その需要が高まっています。そのなかで、着て休む機能性ウェアとして「リカバリーウェア」が注目を集めています。一般的に、鉱物等を使用した特殊な繊維や生地加工によって、休養時に体がリラックスしやすい状態へと導く機能を持たせた衣類のことを言います。今や多くのブランドから「リカバリーウェア」が販売されていますが、その発明は今から20年前まで遡ります。

介護用品の素材開発

株式会社ベネクスは、介護用品メーカーとして2005年に設立されました。これは、代表の中村が前職で民間の介護施設の立ち上げから運営まで携

わっていたことが背景にあります。当時、高齢者の悩みのひとつであった「床ずれ」に課題を感じ、「床ずれ防止マットレス」の開発を目指していました。床ずれの原因となる血流の滞りを根本から改善するため、体圧分散の視点だけでなく、マットレス表面の生地そのものに血流を促す機能を持たせることができないかと考え、研究を進めるうちに、床ずれには自律神経のはたらきが大きくかかわっていることを知りました。体が休まっている状態では副交感神経が優位になり、それが血流促進につながる。このことに着目し、すでに流通している生地を使用するのではなく、一から素材の開発をはじめました。まず、何軒も回りようやく見つけた協力工場とともに、プラチナをはじめとした複数の鉱物をナノ化することで効果を発揮する素材「DPV576」を完成させました。次に、その素材を糸に練り込もうと協力してくれる繊維工場を探しましたが、前例のない挑戦だったため、快諾してくれる工場になかなか出会えず、ようやく見つけたところで試行錯誤の開発に励んだ末、VENEX リカバリーウェアの最大の特徴となる特殊繊維「PHT (Platinum Harmonized Technology)」が完成しました。



PHT 繊維の完成は当社にとって大きな基盤となる出来事でしたが、もう一つの壁が立ちはだかりま

注1 一般社団法人日本リカバリー協会「全国10万人調査から「日本の疲労状況2025」を発表和歌山県が「元気な人」割合で全国1位に、一方で「疲れている人」は7172万人に達し、過去最高を記録～「リカバリー（休養・抗疲労）白書2025レポート」Vol.1～」（2025年5月28日）（<https://prtimes.jp/main/html/rd/p/000000064.0085299.html>）

す。「床ずれ防止マットレス」は、ニーズはあったものの結果的に1枚も売れませんでした。それでもPHT 繊維に可能性を感じていた創業者たちは、余った生地を活用し、介護現場で働く介護士の心身の負担解決を目指したTシャツを試作し、「ケアウェア」という名前で展示会に出展。すると、大手ジムのバイヤーの目に留まり、思いもしていなかった「アスリートのリカバリー」という分野で貢献できる製品であると評価され、活用の範囲が広がりました。

スポーツ分野への可能性を探るため、2009年、当時立ち上がったばかりのオーストラリア国立スポーツ研究所内リカバリーセンターに訪問。世界のスポーツ科学の最先端に行く機関で学んだのは、トレーニング（運動）、食事（栄養）はすでに研究が進み、皆が横並びで取り組んでいるなか、これからはいかに効率的にリカバリー（休養）するかということが差をつける要素として注目されている、ということでした。当社のウェアは必ずアスリートの休養に役立つはずだと実感し、以降、神奈川県、東海大学、株式会社ベネクスの産学公連携事業として科学的な検証研究を実施。こうして2010年2月、「リカバリーウェア」と名付け、本格的に事業を展開していきます。

トップアスリートの間で「良い休養が取れる」「朝すっきり起きることができる」など口コミが広がり、追随して百貨店等でも取り扱われるようになりました。週末アクティブに過ごしながらも普段は忙しく働く、健康意識が高いビジネスパーソンにも需要があることが分かり、現在では老若男女問わず幅広い層に愛用される商品となりました。

VENEX リカバリーウェアの特徴

VENEX リカバリーウェアの最大の特徴は、すべての製品に使用している、独自開発の「PHT 繊維 (DPV576 含有繊維)」です。この特殊繊維に練り込んでいる、ナノプラチナをはじめとした複数の鉱物が発する遠赤外線が、リラックスしやすい環境づくりをサポートします。糸に鉱物素材を練り込んでつくっているため、洗濯を繰り返してもリカバリー機能が劣ることはありません。

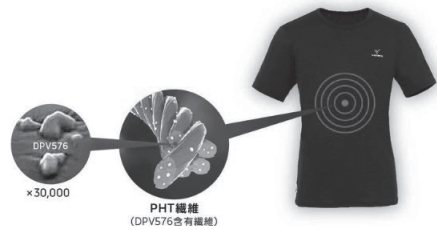
この「PHT 繊維」は、国際規格「エコテックス® スタンダード 100」の認証を取得しています。これは、対象有害物質 350 種類以上を対象に、厳しい

分析試験にクリアした製品だけに与えられる、世界最高水準の安全な繊維製品の証で、PHT 繊維は最も厳しい規制値である「分類 I (class I)」で認証されています。2020 年にはさらに環境への配慮を強化した基準である Annex6 の認証を受けました。そのため、PHT 繊維は人体にも環境にもやさしい繊維です。



STANDARD
100

次に大きな特徴は、休養を妨げないノンコンプレッション（非着圧）デザインです。開発当時、運動後の疲労回復のためには着圧のアイテムが主流だったなか、当社は当初から非着圧デザインにこだわっています。モノづくりの軸にあるのは「真に休まること」。肌に直接触れるものだからこそ締め付けや、生地や付属品が肌に触れた時の感触など、ストレスになり得る要素を極限まで減らす工夫をしながら日々研究開発しています。



VENEX リカバリーウェアは、休養時専用ウェアとして開発され、リラックスしている時、リラックスしたい時であればいつでも着用できます。ただし、なかには眠くなってしまう方もいることから、運動中と運転中は使用を避けるようお伝えしていま

す。この機能性から、睡眠に課題を感じる人、体が休まらなると悩む人などに、就寝時の寝巻きや、自宅でくつろぐ際のルームウェアとして使用されることが多くあります。

「休養」を20年間研究し続ける当社は、糸に練り込むその素材から、糸、生地、製品づくりを経てお客様に届けるまで、一気通貫したモノづくりを国内で行い、高い品質を保っています。販売当初より、エビデンスの取得を重視したモノづくりを大切にし続け、現在国内外合わせて19の大学や機関とともに、「PHT 繊維」に練り込んでいる特殊素材「DPV576」の及ぼす影響について日々研究を行っています。

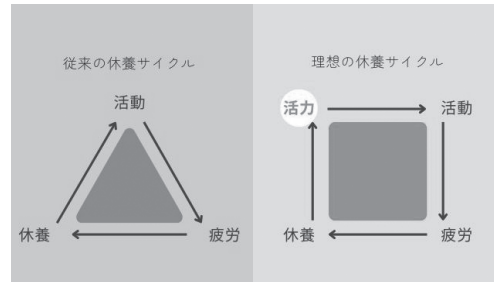
疲労のメカニズムと休養の必要性

「疲労」とは、過度の肉体的または精神的活動や病気によって、心身の活動能力が低下する状態のことを言います。疲労は、過度なストレスを受けることで、細胞で大量の活性酸素が発生し、細胞が傷つくことに始まります。ダメージを受けた細胞は炎症反応を引き起こし、これにより脳が疲労を認識します。そしてこの疲労が、自律神経の乱れを引き起こします。

自律神経は、交感神経と副交感神経の2つに分けられます。人は朝から活動期に入ると交感神経が優位になり、夕方からの安静期では、副交感神経が優位になる。その名の通り24時間自律的に働き、私たちの生命活動を維持しています。疲労を脳が認識すると、交感神経が活発に働くなど過緊張状態となり、睡眠の質等に悪い影響を与えます。ストレスはすべてが悪ではありませんが、ストレスの慢性化はパフォーマンスの低下につながります。

疲労を回復させるには、ストレスを抑制することと疲労の対極の活力を高めるという二つのことが必要です。それには、副交感神経優位な時間を増やすことがポイントになると言えます。

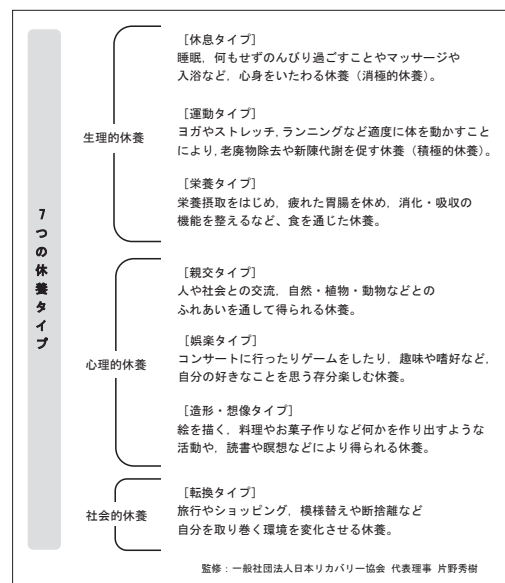
就寝時以外の日常で、自身がリラックスできる瞬間、心身ともに休まる瞬間を取り入れられるようになることで、効率の良い「休養」が実現し、疲労回復にもつながります。すると、活力が養われ、次の活動時に、自身が本来持つパフォーマンスを発揮できる好循環が生まれます。



「休養学」に基づいたモノづくり

当社のモノづくりの根底にある考え方に「休養学」があります。健康づくりの3要素として運動・栄養・休養があるとされており、運動・栄養は教育機関で学ぶ機会があります。しかし、休養に焦点を当てると“正しい休み方”を学ぶ機会はこれまでなかったのではないのでしょうか。“休む”ことに罪悪感を抱いてしまう傾向や考え方が残るなか、近年では“自分らしさ”や“自愛”という言葉がよく聞かれるようになってきました。現に、日本人の約8割が疲れている状況から垣間見えるのは、ただ“寝る”だけでは、心や体のリカバリーが追い付かなくなっているということです。しかし、“寝る”以外の休み方が分からず、解決できないまま疲れは溜まる一方。その状況に課題を感じ生まれたのが「休養学」です。

「休養学」では、休養には3つの種類と7つのタイプがあると提唱しています。



この7つの休養タイプを見ると、休養と聞いて多くの人が思い浮かべる方法「睡眠」は「休息タイプ」に当てはまります。週末に友人と会って話す時間が休まると感じる方は「親交タイプ」、料理が好きという方は「造形・想像タイプ」など、普段実践していることが、実は休養につながっていたという気づきがあると思います。普段から実践している休養タイプが一つであれば、そこに他の休養要素を付け足してみるなど、複合的に休養を取り入れることでより効率の良い休養を取ることが可能になります。このコツを知るだけで、休養に向き合い意識するようになります。このことこそが、自分を大切にすることを習慣に向けた大きな一歩であると、当社は信じています。

当社はこの「休養学」の考え方にに基づき、就寝時に着るものだけでなく、旅行等の移動用のアイテムや、日常的に場所を選ばず使えるアイテムを展開しています。2024年には、リカバリーウェアに限らず、PHT 繊維にも使用しているナノプラチナなどの複数の鉱物を配合した特殊素材「DPV576」を成分に入れた「VITALISE (バイタライズ)」シリーズから入浴剤(タブレット型)とマッサージゲルを発売。「一人ひとりに合った休養」が見つかるブランドを目指し、幅広い休養シーンに寄り添うモノづくりを行なっています。



VENEX とスポーツのかかわり

リカバリーの必要性を感じるアスリートがいち早く「リカバリーウェア」の効果を実感し、広がったという背景から、当社は今も多くのアスリートに対して休養面のサポートを行っています。現在31名のアスリートおよび25のチーム・団体にVENEXリカバリーウェアやアイテムを提供し、さらに休養学セミナー等の情報面からも支える活動をしています。提供したアイテムは、就寝時、トレーニング・試合後のケアはもちろん、試合の遠征時の移動中や、隙間時間の心身ケアに活用されています。本取り組みが目指しているのは、競技人生において実践的に休養を取り入れていただくことで、最終的に自身のパフォーマンスが最大限に発揮されるということにあります。

近年ではより多くのアスリートやチームが、休養を重視するようになり、限られた時間のなかで、常に高いパフォーマンスを発揮できるようになるための休養環境づくり、安心してプレーできるメンタル面のケアに注力しています。当社は、オフィシャルリカバリーウェアサプライヤーとして、スポーツや社会に対して貢献し、ビジョンである、「すべての人を元気にする」を実現させるため、活動しています。

市場拡大と一般医療機器の新設

私たちが「リカバリーウェア」を販売し始めた当初は、着て休むという今までになかった新しい考え方を伝えることから始まりました。当時、リカバリーと言えば、「パソコンのリカバリー」と認識されていました。世の中になかった商品であるがゆえに、当然販売や安全管理に関する基準がなく、エビデンスを持ちながらも、お客様にその効果を説明する方法を模索していました。そこで、厚生労働省が設ける一般医療機器(医療機器の中でも最も人の体に影響が少ないとされるカテゴリー)に届出できないかと考えました。しかし、当然ながら新しい概念の商品に該当するカテゴリーはありませんでした。それならば、新しいカテゴリーを創設していただく働きかけましたが、市場もまだ小さかったことから「リカバリーウェア」に当てはまるカテゴリーの新設は非現実的だと一蹴される状況でした。

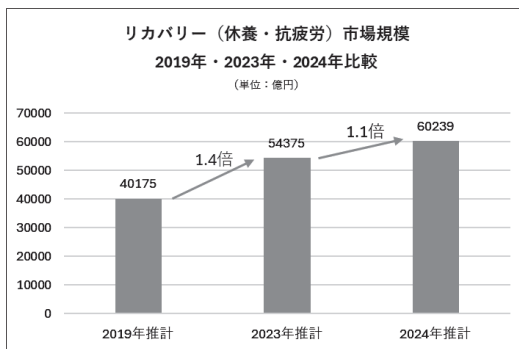
それから数年後、参入企業が増え、市場が拡大し

たことを機に、大きな転機が訪れます。「リカバリーウェア」には、当社のような糸に練り込み生地全体に機能を持たせてつくる製品だけではなく、生地的一部分にリカバリー機能を持つ素材を織り込んでいる製品や、生地の表面にプリントやシール等で全体または部分的に加工を施した製品など、各社それぞれが特徴を持っています。市場の拡大とともに、ルールの制定、適正化の必要性をいよいよ感じはじめたころ、機運も高まり2022年、ついに厚生労働省より「リカバリーウェア」の一般医療機器のカテゴリー「家庭用遠赤外線血行促進用衣」が新設されました。カテゴリーの新設は、実に約42年ぶりの出来事で、市場の適正化に向けた一つのターニングポイントと言えます。このカテゴリーの定義は、「遠赤外線血行促進作用により疲労や筋肉のこり等の症状改善を行うことを目的とした、衣類形状の器具」とされており、形状も「上半身用及び下半身用があり、それぞれ少なくとも上腕部および大腿部を被覆する。ただし、パーツ形状は含まないものとする」と明記されています。衣類の全体において遠赤外線を輻射する機能を有する製品であり、少なくとも上腕部および大腿部を覆っていることが条件となります。そして届出を行う際は、遠赤外線の赤外線放射率や血流量の変化など、自主基準を参考に条件を満たすことを前提としています。



コロナ禍以降、人々の健康や心身のケアに対する関心の高まりはとどまることなく、リカバリー市場

(リカバリーに関する事業全般を含む) 規模は2024年時点で6.0兆円と推計され、2030年には14.1兆円と予測される^{注2}ほど、広がりを見せています。



一般社団法人日本リカバリー協会調べ

これは、「寝ても疲れている」、「なんだかすっきりしない」などの悩みを持つ現代人の多さ、そしてそれを改善したいと、製品やサービスなどのソリューションを人々が求めていることを表す結果であるとも言えます。

さいごに

後回しにされがちな「休養」がいかに、現代の私たちに必要かということをご理解いただけただけではないでしょうか。最初は「積極的に休む」ということに対して抵抗を感じる人もいるかもしれませんが、現在の日常を大きく変化させるのではなく、小さな休養時間を増やしていくことが充実した毎日につながると、知るだけで前向きに「休養」と向き合うきっかけとなり、実践しやすくなると信じて、当社は新しい休み方という価値を提供しています。

リカバリーという言葉が、「休養」という意味で一般的に使われるようになった現代で、今後も当社は、より多くの方が明日を楽しむために活力を養っていただく、そのための製品・サービスを開発し続けてまいります。

注2 一般社団法人日本リカバリー協会「リカバリー（休養・抗疲労）市場2024年は6.0兆円と推計 食品への需要と企業の健康投資が牽引して、2023年の5.4兆から1.1倍に「リカバリー（休養・抗疲労）白書2024」12月23日発刊」（2024年12月23日）(<https://prtimes.jp/main/html/rd/p/000000059.000085299.html>)