

八王子ITネットワーク 12月例会メモ

日時：平成30年12月20日（木） 18：00～19：30 参加人数 18名

場所：サイバーシルクロード八王子

1. 『カーボンコントロールによる日本ダイエット協会の取り組み』の報告

（日本ダイエット協会 戸田会長）

- 食べ物の中で炭水化物は、体内で分解されて糖分に変わりエネルギー源となるので血糖値が高いうちは体の脂肪の燃焼はしない。
- 血糖値が下がった時の空腹の時間を増やす事により、脂肪の燃焼に繋がりダイエットになる。
- ポイントとしては、ご自身のカーボン指数を意識しながら食事を選択。
（計算式については、配付資料を参照）
- カーボン指数とは、食品 100g あたりの炭水化物含有量の数値である。
- つまり食事を低糖低脂質または、高たんぱく質・高食物繊維にする事が大切である。

<今後の取り組み>

- 食事の画像を撮ることによりカロリー・糖質・脂質・塩分などを数値化や、利用者ご自身のカロリーの取り過ぎや少な過ぎなど分かる機能を付けたAI管理システムの構築が出来たらと考えている。
- また、腕時計にGPSや加速度センサーをつけて、移動距離や消費カロリーなどが分かる機能を組み合わせ、日本をより健康な人間を作りたいと考えている。
- 体重を1%減量する事によって、医療費を2.2万円削減する事が出来るので、機会があれば八王子市と一緒に取り組めたらと考えている。

2. 『集中力悪化の要因と集中力向上による作業環境の改善』について

（東京工科大学 メディア学部 健康メディアデザイン研究室 千種先生）

- メディア学部の学生は、アニメ・ゲーム・アプリの作成をしている。その中で学生たちは、眼精疲労・肩こり・首こりなどの症状に悩んでおり、集中力の低下により作業効率が落ちていると考える。
- 今回、座位姿勢に着目し姿勢を改善する事により、作業効率の改善に繋がるのかの実験と座位姿勢を良い状態に保つ事ができるアプリ（Good Position）を開発。
- Good Position の機能の詳細は下記となる。

- ①スマートフォンの角度による姿勢認識機能

- ②姿勢の角度の状態の良し悪しを 4 段階で記録
- ③測定した記録は日・週・月の日程で可視化
- ④アプリを起動してから手軽に測定可能
- ⑤自動でデータの記録が可能

- タイピングゲームを使用し、悪い姿勢と良い姿勢の作業効率の検証実験を行う。
(良い姿勢を維持した方が、良い得点であった。詳細はパワーポイントで説明。)

<他の集中力向上の方法について>

- 作業をする前にストレッチを行い脳への血流を増やす。
 - 作業をする前にモチベーションを上げる。
 - 作業をする前にアロマを嗅いでリラックスさせる。
 - 作業をシングルタスクで行いポモドーロ・テクニックを行う。
- ※「25分（集中）・5分（休憩）・25分（集中）・5分（休憩）…」の作業を行う方法。

<議場での意見交換>

- 集中している状態はどのように調べたのか。
⇒「JINS MEME（ジンス・ミーム）」という株式会社ジンスが提供するプロダクトを使用して測定。
- ※『JINS MEME』が読み取ったデータは、スマートフォンの専用アプリと連携して自身の集中力をリアルタイムで可視化する事が出来る)
- 姿勢を良い状態に保つアプリは、高齢者の健康維持などに繋がれば、ビジネスチャンスがあると感じる。
- 昼寝を 30 分行う事により、作業効率が 30%アップする。