

未来のオフィスを実現する point 0 プロジェクト

オフィスでの手軽な低酸素トレーニングによる健康増進効果の実証実験を開始

会員型コワーキングスペース『point 0 marunouchi』に、『低酸素ルーム』を新たに開設

ダイキン工業株式会社（本社：大阪府大阪市、代表取締役社長 兼 CEO：十河政則、以下「ダイキン工業」）と株式会社 point0（本社：東京都千代田区、代表取締役社長：石原隆広、以下「point0」）は、十分な運動時間が確保しづらい現代人が職場で手軽に健康増進に取り組める環境づくりの可能性を探るため、低酸素空間における短時間の運動が人の健康に与える影響を検証する実証実験を、2022 年 4 月より共同で開始します。

人々の健康への関心が高まる近年、短時間で高い運動効果が得られる「高地」でのトレーニング環境を再現した低酸素空間でのフィットネスが注目されています。最近の研究では、低酸素空間で体を動かすことで、体力増強や生活習慣病の予防、ダイエット、美肌・アンチエイジングなどの健康増進効果が期待できることが報告されています。

企業においても従業員の健康管理が重要なテーマとなる中、ダイキン工業と point0 は、両社の技術と知見を組み合わせ、point0 が運営する会員型コワーキングスペース『point 0 marunouchi』内に『低酸素ルーム』を共同で新設します。また同施設を用いて、低酸素空間における短時間の運動が人の健康に与える影響に関する実証実験を開始します。さらに、本実証実験で得た知見やノウハウをもとに、仕事の合間の時間を使って手軽に健康増進に取り組める業務空間に適した低酸素空間を構築し、オフィスや学校、自治体など幅広い領域への社会実装を目指します。

実証実験の概要

本実証実験は、短時間の高地トレーニングを想定して行います。酸素濃度が通常の 75%※1 に設定された『低酸素ルーム』で、34 名の被験者がウォーキングマシンやフィットネスバイクを使ってトレーニングを行います。30 分間のトレーニングを週に 1 回または 2 回程度の頻度で 4 ヶ月間行い、入室前後の被験者の体重や筋肉量、体脂肪率、血圧、肌の水分量などのデータやアンケート結果をもとに有効性を評価します。

両社の主な役割

■『低酸素ルーム』開設における両社の役割

- ・【point0】：「WELL 認証（WELL v2 pilot）」のゴールドランクを獲得した知見を活かし、トレーニング中に過ごす室内の温度、湿度、照度や色温度、人の目に触れる映像、聞こえてくる音などにも配慮し、利用者の快適性を重視した室内空間を構築します。
- ・【ダイキン工業】：空気中の酸素と窒素を分離して酸素濃度をコントロールする技術を応用して新たに開発した『低酸素システム』を導入し、室内を低酸素トレーニングに適した酸素濃度に保ちます。

■実証実験における両社の役割

- ・【point0】：『point 0 marunouchi』利用者およびダイキン工業社員を対象に被験者を募ります。
- ・【ダイキン工業】：被験者の生体情報を収集・分析し、健康状態への影響を評価します。

※1 標高 2,000 メートルの酸素濃度を想定した値。

『低酸素システム』の概要

空気中の酸素と窒素を分離して酸素濃度をコントロールする技術を搭載した低酸素ユニットを、空間の大きさに応じて複数台組み合わせて構築するシステムです。ダイキン工業が従来から展開している医療用の酸素濃縮装置『ライトテック』の技術をベースにしたもので、信頼性、静音性、柔軟性に優れます。様々な規模の空間に活用できるほか、オフィス空間をはじめ、静けさを求められる場所にも適しています。また、酸素濃度を 18%～13%※2（標高 1,200～3,900 メートル相当）の範囲でコントロールできるため、用途に応じた低酸素空間づくりが可能です。

※2 一般的な生活空間の酸素濃度は約 21%。

信頼性	静音性	柔軟性
医療機器レベルの品質・信頼性	睡眠中も使用される 酸素濃縮装置の技術を応用	空間に合わせた柔軟な性能設定
医療機器技術をベースに 安心・安全な低酸素空間を提供	静けさが求められる 様々な施設に導入可能	ユニット構造により 小部屋から大空間まで対応可能



約2坪：約13m³ 約6坪：約50m³ 約20坪：約160m³

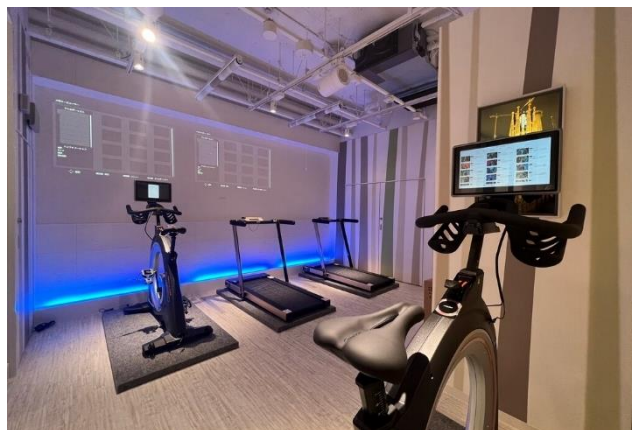
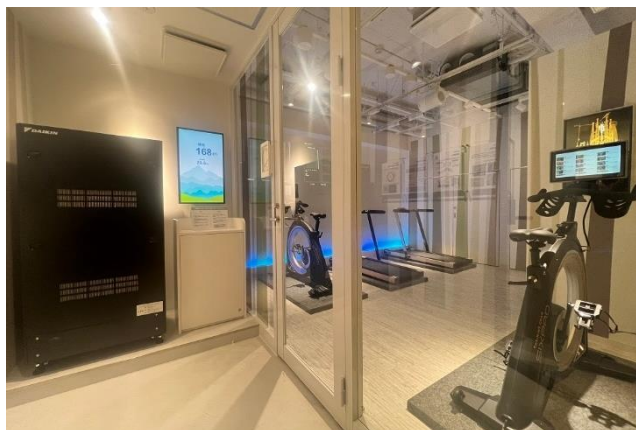
- ・ユニットサイズは約 H1500×W700×D600mm でコンパクト。
- ・複数台のユニットを組み合わせ、個人用の小部屋から、10 名前後がマシントレーニングできる大空間まで構築可能。

『低酸素ルーム』の概要

標高約 2,000 メートルでの高地トレーニングを想定し、酸素濃度が約 16%（通常の酸素濃度の約 75%）に管理された空間です。約 17 m²の室内に、トレッドミル 2 台、エアロバイク 2 台、座りながら体幹を鍛える器具 1 台を設置するほか、映像や照明、音響など、快適に体を動かせる空間を演出します。

一日あたりの使用時間は 30 分で、『point 0 marunouchi』での仕事の合間の時間を使った短時間の運動により、体力増強や生活習慣病の予防、ダイエット、美肌・アンチエイジングなどの健康増進効果が期待できます。

低酸素空間での運動効果	期待される提供価値
成長ホルモンの分泌増加	筋力アップ
筋グリコーゲン量の増加	
ミトコンドリア量の増加	アンチエイジング、ダイエット効果
食欲ホルモンの分泌低下	
糖の代謝向上	生活習慣病予防
血管の拡張	



point 0 について

■ 「働く」を再定義する協創／共創のためのコンソーシアム

point 0 は、異業種コラボレーションにより「働く空間の価値」を創出するオープン・イノベーションの加速化を目的に 2019 年 7 月にスタートしました。「未来のオフィス空間」を実現していくためのコワーキングスペースであり、かつ製品やサービスを働く人たちに試してもらう実証実験の空間として『point 0 marunouchi』を運営しています。2022 年 3 月現在、プロジェクトに参画する企業は 20 社に上り、協創／共創の幅が広がっています。



■ point 0 marunouchi

参画企業各社の最新技術やノウハウを活用したソリューションを導入すると共に、実際に働く人の動きや生体情報、設置機器等の運用データを収集・分析し、ソリューションの高度化やサービスの創出に取り組んでいます。



また、2020 年 12 月には、日本のコワーキング
グオフィスとして初めて「WELL v2」ゴールド
認証を取得しました。

■ 株式会社 point0



<https://www.point0.co.jp>

東京都千代田区丸の内二丁目 5-1 丸の内二丁目ビル 4 階

代表取締役社長：石原 隆広

資本金：5 億 9,360 万円（資本準備金含む） ※2022 年 2 月現在

設立：2019 年 2 月

本取り組みに関する報道機関からのお問い合わせ先

株式会社 point0 広報	Email: unodai@point0.co.jp
ダイキン工業株式会社 コーポレートコミュニケーション室	TEL: 06-6373-4348（大阪） TEL: 03-6716-0112（東京） Email: prg@daikin.co.jp