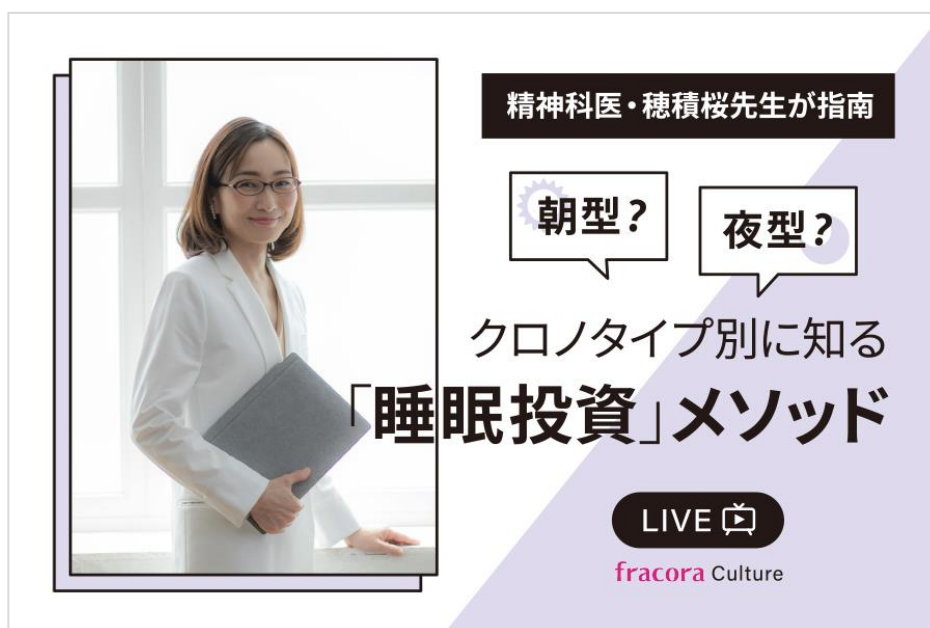


## あなたの睡眠遺伝子は朝型？夜型？ 精神科医から学ぶ「睡眠投資メソッド」

fracora カルチャー 7/14(水) 20時より YouTube で配信

先端美容を追求し、エイジングケア No.1<sup>※1</sup>ブランドの「fracora(フラコラ)」は、精神科医・産業医・漢方専門医の穂積桜氏を招き、fracora カルチャーにて「朝型？ 夜型？ クロノタイプ別に知る「睡眠投資」メソッド」を2021年7月14日(水) 20:00より YouTube 配信いたします。



フラコラでは、お客様へ美顔・美髪・美ボディとなつていただき、健康的で笑顔な生活を送っていただくためのサポートをおこなっています。そのためにも“睡眠”は非常に大切な要素であり、切っても切れない関係です。

睡眠の質が悪いと、肌や髪へのデメリットだけでなく、痩せにくい身体になったり、集中力が低下するなど様々な影響があると言われています。

「fracora カルチャー」では今回、精神科医・産業医・漢方専門医の穂積桜氏をお招きし、クロノタイプ別に知る「睡眠投資」メソッドについてお話しいただきます。

今までもフラコラは美と健康を応援するブランドとして、化粧品やサプリメントなど商品だけでなく、顔のエクササイズやヨガなどのイベントを通じて、日常生活に取り入れられる簡単で健康的にキレイになるコツをお伝えしてきました。2011年より累計4万人<sup>※2</sup>のお客様にご参加いただいています。

### ▼朝型？ 夜型？ クロノタイプ別に知る「睡眠投資」メソッド

「朝スッキリ起きられない」「寝つきが悪い」など、睡眠に関するお悩みを持つ方は多いのではないのでしょうか。実は、睡眠のタイプは遺伝子レベルで決まっているといわれています。今回のオンラインセミナーでは、ご自身のクロノタイプにあった良質な睡眠を叶える方法をレクチャーいただきます。ぜひご覧ください！

## ▼イベント概要

開催日時：2021年7月14日(水) 20:00～20:30

対象：どなたでも参加可能

参加費：無料

ご参加方法：Youtube で配信いたします。

イベント当日に以下 URL よりアクセスしてください。

<https://youtu.be/jexB9hLCnBY>

## ▼講師：精神科医、産業医、漢方専門医 穂積 桜 氏

株式会社 MEDICIO 代表取締役。2001年札幌医科大学医学部卒業。札幌医科大学附属病院神経精神科や国立病院機構東京医療センター総合診療科・救命センターなどを経て、2012年より北里東洋医学総合研究所漢方診療部勤務。家族とともに海外駐在し、現地にて海外駐在員および家族のヘルスケアに従事。現在産業医として株式会社ファーストリテイリング、株式会社リブセンス等、17社を担当。

### 資格

日本医師会認定産業医 / 労働衛生コンサルタント / 日本精神神経学会精神科専門医 / 精神保健指定医 / 臨床心理士 / 日本東洋医学会漢方専門医

HP <https://www.medicio.jp>



fracora カルチャーとは、健康的にキレイになりたい大人女性の心に触れ、日本の女性を明るく元気にする、3月からスタートしたオンラインイベントです。

## ▼今後の予定 (変更の可能性あります)

2021年7月24日(土) 10:00～10:30 台所から始めるインナービューティーSDGs

- エイジングケア美容液ブランドシエア No.1<sup>※1</sup>
- 2019年度「東京都スポーツ推進モデル企業」に選定：オリンピック・パラリンピック準備局  
<https://www.metro.tokyo.lg.jp/tosei/hodohappyo/press/2019/03/08/02.html>
- 2017年度より4年連続スポーツ庁認定「スポーツエールカンパニー」に選定：スポーツ庁  
[https://www.mext.go.jp/sports/b\\_menu/houdou/jsa\\_00064.html](https://www.mext.go.jp/sports/b_menu/houdou/jsa_00064.html)

※1化粧品マーケティング要覧 2021No.1美容液抗老化 2020年実績 (株)富士経済 ※2リアルとオンラインエクササイズの実績累計参加人数 (協和調べ)

## <会社概要>

- 会社名：株式会社 協和
- 設立：1960年
- 住所：〒160-0023 東京都新宿区西新宿 1-22-2 新宿サンエービル 9F
- 代表取締役：堀内 泰司
- 事業内容：ビューティー&ヘルス事業  
ブランド名『フラコラ』 <https://www.fracora.com/>



《本件に関する報道関係者のお問い合わせ先》

株式会社 協和 広報 PR 推進室：竹腰(タケコシ)上間(ウエマ)

TEL:03-5326-8001 / Mobile:080-4184-8920 / E-mail: [event\\_pr@kyowa-group.co.jp](mailto:event_pr@kyowa-group.co.jp)