

あの人に教えてあげたい!

特集 1

24 太らない 老いない 知恵

太らない、老けないためには

どうしたらいいの…？

みんなが知りたい

最新の健康情報を集めました。

きっと誰かに教えてあげたくなる

知恵がいっぱいです!

年齢を重ねるにつれて
変わっていく体型を
どうにかしたい!



P.10

老いない 太らない

体重・体型



答える人

樋口満先生

運動と食生活による健康増進、生活習慣病やメタボリックシンドロームなどの改善や予防の効果に関する研究などの功績が認められ、2018年に第20回秩父宮記念スポーツ医・科学賞功労賞を受賞。『女は筋肉 男は脂肪』(集英社新書)などの著書が人気。



毎食の準備が
めんどろ…
お手軽レシピを教えてください



P.14

老いない 太らない

食事



答える人

村上祥子先生

料理研究家、管理栄養士。糖尿病、生活習慣病予防ならびに改善のためのレシピを考案。電子レンジ調理の第一人者で、現在77歳。近年は「シニアの食」への応援に力を入れており、今年1月に発売されたレシピブック『村上祥子のシニア料理教室』(女子栄養大学出版部)が大好評。



しわ、血色、乾燥…
肌の老化を
くいとめたい



P.18

老いない

肌



答える人

赤須玲子先生

山梨大学皮膚科医局を経て、トロント大学に留学。各種レーザー治療、スキンケア指導、皮膚がんのスクリーニングなどの美容医療を行う。レーザー脱毛治療を日本で初めて施術した医師の一人。著書に『赤ちゃん肌が変わる 顔そりスキンケア』(マキノ出版)など。



老眼、白内障、
ドライアイは
トシだから仕方ない?



P.21

老いない

眼



答える人

平松類先生

二本松眼科病院、彩の国東大宮メディカルセンター、三友堂病院で眼科医として勤務。高齢者の10万人以上の目を診察。NHK「あさイチ」、テレビ東京「主治医が見つかる診療所」など、メディア出演多数。著書『1日3分見ただけでぐんぐん目がよくなる! ガボール・アイ』(SBクリエイティブ)が20万部を超えるベストセラーに!



医師や専門家が最新の知恵を 大公開!

めざすのはマイナス10歳を保つ肌

必要なのは睡眠・食事・運動と適切な肌育て。マイナス10歳肌のための知恵を教えてください！



女優・モデルからも信頼の厚い美肌づくりのプロフェッショナル
赤須医院 院長 赤須玲子先生

知恵15

肌のキメを整えるには、夜10時に寝ること

肌のキメを整えるのに必要なのは、高級化粧品でもマッサージュでもありません。ずばり、質のよい睡眠です。

とくに、夜10時～深夜2時に睡眠をとると、肌の生まれ変わりがスムーズに行われ、1ヵ月もすればキメの整った肌が入るのです。

肌を育てるのは質のよい眠り
生まれたての肌の細胞がつくられるのは、表皮の一番下。新

しい肌の細胞が肌の表面へ向かってどんどん上へと上がっていく一方で、古くなった細胞は垢あかとなってはがれ落ちていきます。

この生まれ変わりのサイクルがうまくいっている肌は、肌荒れや乾燥、湿疹などのない、キメが整った健やかな状態になります。新しい肌の細胞が肌の表面に



夜10時～深夜2時に休息を

夜10時～深夜2時は、睡眠のゴールデンタイムといわれています。この時間、活発なときの神経(交感神経)がオフになり、リラックスするときの神経(副交感神経)がオンになるので

のは、リラックスしている時間帯(副交感神経が優位なとき)です。ですから、この時間に体も脳も肌もしっかり休息させて、肌の生まれ変わりがきちんと行われるようにすることで、肌のサイクルがスムーズに行われ、キメの整った肌になつていくわけですね。

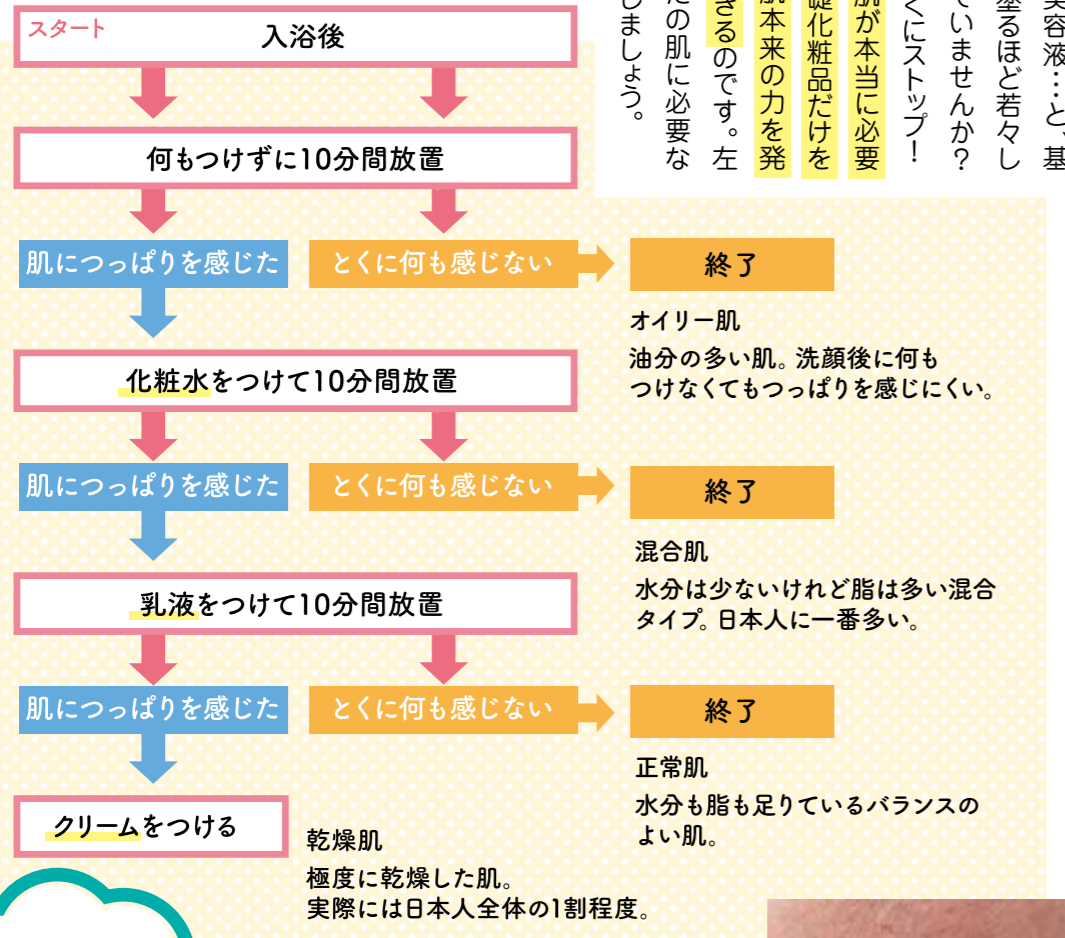


知恵16

基礎化粧品は塗りたくればよいもんじゃない

化粧水に乳液、美容液...と、基礎化粧品を塗れば塗るほど若々しい肌になると思ってしまうませんか? その考え、いますぐにストップ! じつはあなたの肌が本当に必要とする最低限の基礎化粧品だけを

毎日のお手入れ、間違ってるかも! あなたの肌に必要な基礎化粧品を知る方法



毛細血管が見えていたら要注意!

知恵17

一見、血色のよい肌で血流トラブルが始まっている

全身にも顔の肌にもはじめてあらわれている毛細血管。赤い毛細血管が目で見えてしまっているとしたら要注意! それは、毛細血管が開きすぎてしまい、血がよどんでいる状態なのです。「血流がよくなっている」「血色がよくなった」と喜ぶのは、じつは間違いなのです。ただし、運動したあとや寒い部屋から暖かい部屋に入った直後に、上気したように色づく肌は健康的な証拠です。見極めが難しいのですが、常に赤い毛細血管が体や顔に見えている方は、専門医に相談するなどして睡眠などの生活習慣やお手入れ方法(上記参照)を見直しましょう。

筋トレをして毛細血管の血流をよくすることは、肌の若返りにつながります。



腕や足に浮き出た血管は、
筋トレで解消できる

年齢を重ねると、腕や足に血管が浮き出てきてしまうことはよくあることです。目につく部分ですし、気になりますよね。

知恵17でも紹介しましたが、血管が浮き出る原因は、血管を支えていた筋肉などが衰えてしまったから。ですから、**筋肉を鍛えれば、浮き出ていた血管が目立たなくなる**のです。

私は毎日、腕立て伏せをゆっくり50回行っています。そのおかげで、筋肉が育ち、腕の血管が目立たなくなりました。

また、血管をつくっているのはたんぱく質なので、たんぱく質をしっかりとることも効果があります。筋トレとたんぱく質が、肌にとっても大切なですね。



顔、首の深いしわは、
今日からできる2つの習慣で
これ以上増えなくなる

顔や首に深いしわがあると、鏡を見るのも嫌になるものです。**マッサージと表情つくりを意識して、しわをつくらないよう**にしましょう。習慣になれば、しわが増えなくなりますよ!

ゴルフボールでしわ伸ばし

くっきり入った深いしわは、筋肉がへこんでしまっているからできるもの。ゴルフボールでしわを伸ばすイメージで、テレビを観ながらヒマなときなどに顔で優しくゴロゴロ転がしましょう。



「カーブスマガジン 2020春号(vol.51)」のP20~25の表情筋トレーニングもおすすめです

しわをつくらない表情を
マスターする

おでこやみけんの深いしわは、困り顔やびくりにした顔などの表情を繰り返したことによって刻まれたもの。しわなしで表情がつかれるように、鏡を見て練習しましょう。

