

働き盛りのカラダメンテナンス

働き盛り世代にとって、加齢による身体の変化は気になる話題。

今回は中でも「対処法が分からない」と悩みがちな、

見た目の印象にかかわるアンチエイジング法を特集する。

悩みをスッキリさせて、ビジネスの好感度も上げよう。

自分では気付きにくく、知らず知らずに好感度を下げている可能性がある厄介なものが体臭だ。特に気を付けたいのが「加齢臭」。年齢を重ねると、体臭が古い本やろうそくのろうのような、油臭いにおいになる。「古い油のような、不快なお臭いの原因となる物質の一つが『ノネナール』です。ノネナールは、皮脂や汗とともに排出された過酸化脂質が、酸化やお肌の常在菌によって分解されることで発生します。加齢により過酸化脂質は増え、ノネナールの量も増えるため、弊社の研究者が「加齢臭」と名付けました」と資生堂販売(株)北海道支社の西山さんは説明する。

中高年から体臭は変わる

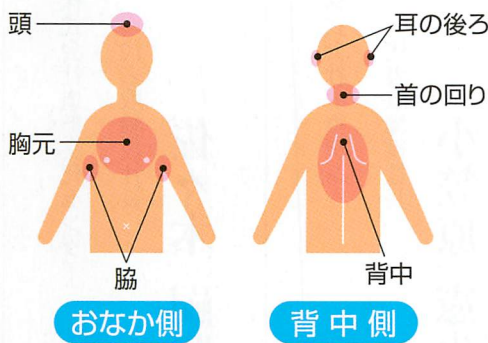


におわない体になろう

体がおうと感じると、一生懸命体を洗ったり、香水を付けたりする人は多いだろう。しかし西山さんは、「洗わずに体に必要な皮脂も取り除いて肌を傷めます。また、悪臭を香水などの香りでカバーする『マスキング』は、付け過ぎると、かえって不快に思われることも」と注意を促す。

体には加齢臭が発生しやすい部位がある。「手の届きにくい背中やボデイトオルやブラシを使って洗い残さないように、ほかの部分は手で優しく洗ってください。マスキングは一吹きを基本にしてください」と西山さんはアドバイスする。

●加齢臭が発生しやすい部位



取材協力

西山なおみさん
資生堂販売(株)北海道支社 札幌オフィス
美容統括部 お客様担当。
肌の悩みに合わせた美容指導や商品販売に携わる。また同社では、身だしなみを中心とした男性向けの美容セミナーなども実施している。

資生堂販売(株)
札幌市中央区北2条東1丁目2
TEL:0120-81-4710 (お客様窓口)
http://www.shiseido.co.jp/

加齢臭対策の便利アイテム ジョイフルガーデン



特殊な調合香料を配合し、自分の体臭を良い香りに変調させるハーモナージュ効果によって加齢臭を包み込む。ヘアシャンプー、ヘアリンス、ボディソープ(各550ml 1,260円)、石けん(90g 3個入り760円)

- その一** 身の回り品をよく洗うべし
下着や寝具、シャツなど身の回り品にもおいは付く。体をきれいに洗っても、身の回り品から再度においが移ることも多いので、しっかりと洗濯しておいを落とすこと。
- その二** 汗をかいたらすぐふき取るべし
冬でも人混みや暖房が強い場所など、汗をかくことは多い。人に会う時は、十五分程度前に着くようにし、トイレなどで汗取りシートでふき取ること。
- その三** 香水は顔から遠いとこに
自分のおいと同じで、いつも付けていると香りの強さもわからなくなりがちだ。香水を使うときは、腰骨の辺りやくるぶしなど下半身に、一吹き程度を吹き付けること。



【日ごろからできる口臭ケア】

水

口の中の乾燥も口臭の原因。朝や食間に300cc程度の水を飲むと、唾液が出やすくなる。食後やたばこ・コーヒーの後には、コップ半分の水で口の中をゆすぎながら飲むといい。



シュガーレスのガム

ガムを噛むのは消臭効果のほかに、唾液も出やすくなるので効果的。ただし、かみ続けると口の中が乾燥してくるので、適宜水分補給を。

「自分の息が臭いかも」という不安は、積極的なコミュニケーションを妨げるので、一刻も早く解決したい。口臭の原因はさまざまなので、考えられると、口臭の専門的治療を行

口臭は体の不調のサイン



うアイ歯科の中井利江子先生は言う。「歯周病など口腔内の疾患以外に、糖尿病などの全身疾患や、耳鼻科の疾患も口臭の原因となります。原因を特定するために、まず歯科で相談を」。歯科の病気が自覚症状が少ないので、年に数度歯科で検診を受けることは健康への第一歩だ。

口臭を防ぐ毎日のケア

疾患が原因ではない口臭もある。その場合も、まず正しいケアが重要となる。基本は、起床直後と就寝直前の歯磨きだ。

「水だけで一本ずつ歯を磨き、歯と歯茎の境目は念入りに。口腔内の形に合う歯ブラシを使うことも大切です。歯並びが普通なら、柄は真つすぐ、毛はフラットで標準的な硬さのものが合いやすいです。理想は歯科で自分に合うものを選んでもらうことです」と中井先生は説明する。歯ブラシは使うほど毛が開きコシが弱くなるので、三週に一度が交換の目安となる。歯のすき間が大きい場合は歯間ブラシを併用する。正しい使い方をしないと効果は期待できないので、歯科で尋ねてみるといい。

役立つ健康・美容の情報がいっぱい

サッポロヘルス&ビューティフェア

札幌商工会議所では、道内外の化粧品・製薬メーカーの新製品・主力製品が一堂に会するイベントを開催している。健康と美容に関する情報も体験セミナーで多数発信。2012年は10月20日・21日の2日間、アクセスサッポロで開催された。



2012年は107の企業・団体が出展。2日間の来場者数は過去最高の約25,000人となった

無料で健康・体力を測定するコーナー



取材協力



中井利江子さん
アイ歯科院長。北海道大学歯学部卒業。口臭治療の第一人者である本田俊一氏の「ほんだ式口臭治療」を実施する。日本口臭学会理事・広報委員、EBAC（旧・ほんだ歯科口臭外来提携クリニック）最高顧問などを務める。

アイ歯科

住所：札幌市東区北23条東8丁目2-3 あらざビル1階
TEL:011-722-8143
※口臭外来は予約制で、初診は2時間半～3時間程度。費用はカウンセリング料31,500円、口臭抑制剤5,000～8,000円が目安。申し込みはホームページから。
<http://homepage3.nifty.com/rie-d/>

どんな対策も効果がない場合は、口臭専門外来へ。特殊な検査とカウンセリングを経て、問題を解決する。ただし保険外診療となるので、まずはかかりつけの歯科で相談してみよう。



お腹がぽっこり出てきた、ズボンがきつくなったなど、サイズに悩む人も多いだろう。お腹周りの脂肪は付きやすく、取れにくい。

ぽっこりお腹に効く体操



日ごろまとまった運動時間を取りにくい人は、どこでもできる体操を習慣にしよう。スポーツインストラクターのしもまさひろさんに「あへあほ体操」を紹介してもらった。

この体操を含め、しもさんのトレーニングでは骨盤や股関節までの動きを意識している。「お腹をサイズダウンしたいとき、腹筋だけを鍛えようとしても効果は出にくいのです。筋肉のバランスが偏ると、腰痛などのトラブルの原因に。上半身と下半身の筋肉をバランス良く動かし、骨盤の動きを整えることで、お腹周りを細くできます」としもさんは説明する。

運動を習慣にするには

いざ運動を始めても、習慣化するのが難しいところだ。しもさんは「毎日じゃなくても、週1回でも、月1回でもいいのです。『やらないよりはまし』と、もう一度思い立ったときにやるかどうかですよ」と気楽に考えることを勧めている。もちろん行う頻度は高い方が効果は上がるので、続けるコツとしては「仲間をつくること、楽しいと思えるものをやることですね」としもさんはアドバイスする。

発展編

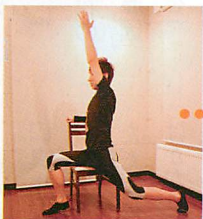
お腹周りに効く運動



①イスに、お尻が半分はみ出た状態で横向きに座る。



②外側の脚を後ろに引く。脇腹〜骨盤の辺りの筋肉が伸びているのを感じればOK。



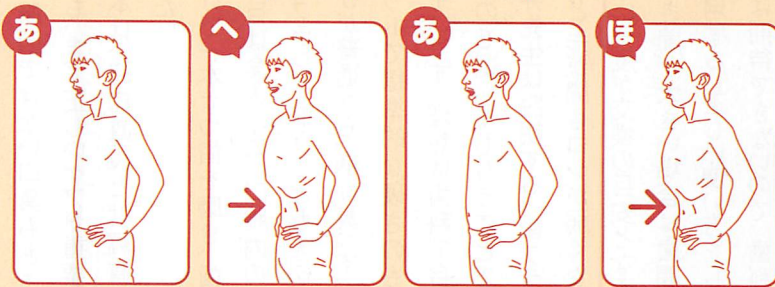
③もっと運動の強度を強めたい時は、外側の腕を頭上に伸ばし、イスの背側に倒す。筋肉を痛めないようにゆっくりと、体が気持ちいいと感じる程度で伸ばしていく。

取材協力



しもまさひろさん
しもトレーナーズオフィス代表。カイロプラクティック、フィットネス、リハビリテーションなどを研究し、2007年に「あへあほ体操」を考案。札幌市を拠点に月100本のレッスンのほか、DVDリリースやメディア出演など多彩な活動を行う。
<http://shimo-tore.com/>

基本の あへあほ 体操!!



「あ・へ・あ・ほ」と声を出しながら、「あ」の時はお腹をリラックスさせ、「へ・ほ」の時にお腹をへこませるだけ。

Q&A

Qなぜ「あへあほ」なの?

A「五十音の中でハ行は、一番お腹を使って発音する音です。覚えやすく、続けやすいのポイント」

Qどうして声を出すの?

A「声を出すことはリラックスにつながります。横隔膜がよく動き、腹式呼吸をするための筋肉が鍛えられ、酸素を取り入れる能力も増します。大きな声を出すほど、運動強度は上がりますよ」

Qお腹をへこませるだけでいいの?

A「お腹をへこませるために、普段使わない体の奥にある筋肉（インナーマッスル）が動き、鍛えられます。内臓への刺激にもなります」

【肌トラブルを防ぐ四カ条】

その1 洗顔は泡立ててこすらない

手でこすっても、毛穴の汚れは落ちずに余計な角質を落としてしまうだけ。泡立てネットなどで洗顔料を泡立て、泡で包み込むように洗い、約1分かけてよくすすぐ。

その2 ひげそり前後のケアを大切に

カミソリの場合シェービングフォーム、電気シェーバーの場合はプレシェーブローションを使う。どちらもそり終わりにはアフターシェーブローションを使う。

その3 冬でも日焼け止めを使うべし

冬は雪の照り返しが強いので、顔に紫外線を浴びやすい季節。外回りやアウトドア活動をする日は、必ず日焼け止めを塗ること。

その4 食べたものが良い肌をつくる

脂肪は控え、ビタミン・ミネラルと食物繊維を意識して摂ること。不足しがちな栄養はサプリメントなどで補おう。



肌が脂っぽい、乾燥する、くすんで色が悪く見える…これらのトラブルは「肌が健康ではない」サインだ。外的な刺激から体内を守る肌から、水分が失われ新陳代謝が悪くなると、バリア機能が失われてしまう。

男性の肌は
トラブルを起こしやすい



SHISEIDO MEN
男性の皮膚の研究を重ねた成果を集めたブランド。スペシャルサイトで、より詳しい肌のケアの情報を発信中。
<http://www.shiseido.co.jp/gb/smn/salon/>

「特に男性の肌を傷めるのは『ひげそり』と『紫外線』です」と西山さんは注意を促す。「ひげそりで肌の角質をそぎ落としてしまうと肌荒れを起こすので、専用のローションを使いましょう。また、紫外線は肌の色をくすませ、免疫機能を低下させます。長時間外に出る日は、日焼け止めを塗ってください」。ただし日焼け止めを肌に残したままにするのも肌には負担。洗顔料を使って顔を二度洗いし、落としきるのも大切だ。

取材協力 資生堂販売(株)北海道支社
西山なおみさん

におい、体型、肌の調子は体調のサインでもある。不調を感じたら生活を見直し、早めのメンテナンスを!

栄養補給や体調管理には道産機能性食品を!

サプリメントや栄養食品を選ぶ時、「食べ物」である以上、品質と安全性は気になるポイントだ。そこで、道産の機能性食品に注目しよう。一大農水産地の北海道は、質の高い原料の宝庫。さらにバイオベンチャー企業数が全国3位と、原料を生かす知識も技術も集まっている。今後、北海道フード・コンプレックス国際戦略総合特区(フード特区)により、食品の機能性表示が規制緩和される見込みで、いっそう優れた製品の開発が進みそうだ。

機能性のエビデンス取得に取り組む企業

抗ストレス素材～「ETAS」 (酵素処理アスパラガス抽出物)

ETASには自律神経バランスを整える作用や細胞修復機能を有する物質の発現を誘導する作用が認められており、睡眠改善効果についてもヒトにおいて検討中だ。現代のストレス社会で、さまざまなストレス対策や予防策が模索されている中で、医薬品ではなく気軽に摂取できる食品によって睡眠に対する不満を改善できれば、日常的な心身の健康維持のためにとても利用価値が高いと期待されている。



(株)アミノアップ化学
札幌市清田区真栄363-32
TEL: 011-889-2277 <http://www.aminoup.co.jp/>

北海道タマネギドレッシング (BRCタマネギ配合)

同社のタマネギ加工に関する特許「BRC製法」によって、抗酸化成分DPTSが15倍に増えたタマネギを使用。DPTSの機能性として血液サラサラ・疲労回復効果が期待されるほか、「記憶障害改善作用を有する組成物」という用途特許を取得。北海道産もみじ系タマネギや旭川産のしょうゆなど道産品が主に使用され、しょうゆベースの和風味に仕上げている。調味料選手権2012サラダ部門最優秀賞受賞。682円(税込)。



(株)北海道バイオindaストリー
札幌市豊平区平岸7条14丁目3-43
TEL: 011-812-2512 <http://www.bio-do.co.jp/>