

健 究 室

Vol.

2020年10・11月号

09

隔月刊

Kenkyushitsu

年齢は
嘘つきだ。

男の視線もそろそろ アンチエイジング。



サンセリテ札幌
浜田

変貌に、惚れる。

20代の頃、「今が一番だ」と本気で思っていた。歳を重ねて輝きが増すなんて、信じられなかった。20代から知る妻。母となり、我が子に向けた笑顔の麗しさに驚く。母のたくましさを手に入れて、日々、美しく変貌していると思う。本人には絶対、言いませんが(笑)。僕にとって、「変貌」が美しいと思う条件なのかもしれません。その人がどう変貌していくのか、どう変貌を遂げたのか。そっちの方が興味あり。

人の年齢じゃなく、 「感受性年齢」が大事だと思う。

若々しさって、確かに気になります。でもそれは、見かけじゃなく、若い感受性を持っているかどうか。人が望むのは、ささやかでも発見と驚きがある人生だと思う。生きることは日常の繰り返しだからこそ、小さな発見や驚きに子供みたいに心が動く。鮮度が高くて若い感受性の方が、人生丸儲けです。いくつになってもキャッキヤしている女性、すごく手本になる。年配の男は、人生わかった気になって、感受性が老いやすいから。



コピーライター
伊藤

大人の女性に認められたい。

母がスナックで働いていたので、大人の女性と接する機会が多かった子どもの頃。カラオケでデュエットすると「上手だね」って褒められる。それが嬉しくしているんな歌を覚えました。自分より人生経験が豊富な大人の女性には、魅力も学びもある。そんな大人の女性に認められると、自分の経験値が上がった気分になって、自信が湧いてくるんですね。久々に『別れても好きな人』でも歌いにスナックに行こうかな。



WEBデザイナー
太田

歳月と季節は、 美しい。

30歳は40歳より若々しい、なんて嘘だ。

70歳は50歳より枯れている、は嘘だ。

自分より年上でも、自分より若い。元気。

そう感じること、実はしょっちゅうある。

人は人を、年齢だけで計っていないのだ。

人に年を聞き、年齢でわかった気になる。

そんな古いこと、そろそろよしませんか。

けん び どう こん 健美同根は、 体にあらわれます。

全身の健康と、美しさは根っこでつながっています。

体のパーツごとに考えてみましょう。

Brain

脳

やる気ホルモン・ドーパミン。活発ホルモン・アドレナリン。幸せホルモン・セロトニン。人間がハッピーでいられるのは、これらホルモンのおかげ。心と身体の変化に鋭く耳を傾けて。

Face

顔

心身の健康のバロメーター。調子の良し悪しを映す鏡ですね。顔の疲れは、心と体が「休養と栄養」を求めているサイン。無視すれば、お顔から晴れやかな美がどんどん失われて、どよんと曇ったお顔になってしまうものです。

Intestine

お腹

ストレスとお腹のトラブルは、根深い関係。でもストレスは簡単に相談できないのも、悩みのタネ。そんな時は、「腸内フローラ」と呼ばれる花畑を咲かせましょう。美肌への近道にも。

Skin

肌

美の大敵は、しわ、シミ、くすみ、吹き出もの、乾燥。肌の悩みは十人十色。外からの成分補給に加えて、内からの栄養補給もとっても大切です。

Hand

手

「手は顔ほどにモノ(年齢)を言う」なんて言葉もきくくらい、健康と美をはかるバロメーターとして見られています。あなたの手。くすみ、小じわ、乾燥、血管浮きなどの原因は、血行不良と栄養不足。顔と同じだけ、手も労って。

Foot

足

すらっと細長い美脚に憧れた時代もありました。でもいくら形が良くても、そもそも歩くことに難がっては健康美が損なわれます。「痛みなく長時間歩けること」が大事。適度な筋肉量、高い骨密度、むくみのない健脚が、理想です。

女が目線。👁️ 女の実感。👉👋

壁は、じぶん。



サンセリテ札幌
安川

年齢の壁って、自分でつくってしまうもの。私も30代40代のときはそんな感じ。「もう30代後半だから…」とかね。「まだ40代に見えないって!」と喜んだり。どちらも品がないですね。男性が年齢を聞きづらい女性と、聞きやすい女性がいるけれど、私は聞かれても堂々と答え、楽しく会話できる人でありたい。趣味の音楽でつながる友だちには、うんと年が離れた人だっている。でもいまの私は、年齢なんて関係ないと心から思っています。

希望が、きらり。

「美しさ=年齢ではない」ってことは、サンセリテの先輩方を見て、いつも思う。化粧品とか、スキンケアとか、洋服とか。私よりもずっと詳しい。新しいものに興味を持って、こだわりを持って、追求している。お肌はもちろん綺麗だけど、その自信が凛と美しいんです。25を超えたら落ちていく一方だと思い込んでいたけれど、先輩の背中を見て、年齢を重ねる希望が見えてきた。今からお手入れ、がんばろっと。



サンセリテ札幌
篠木

45から、カウントやめた。



サンセリテ札幌
下田

40半ばから、年齢の線引きがあいまいになりました。若い若くないかの価値観があまりない。45歳以上はカウントする必要ないんじゃない?って思っちゃった。周りに流されず、自分のペースを貫く人。若々しい!流行に振り回されず、自分に似合うものだけを身に纏う人。人生、楽しんでいるなって思う。横断歩道で車が待っているとき、パッと歩みを速められる人。気遣いの心と反射神経が素晴らしい!外見、体力、精神面、どれも磨かないとね。

年齢は嘘つき。年齢という単純なものさしで人を計るのは古い。私たちの考えを、皆様はどのように受け取られたでしょうか。

私たちは年齢というものさしではなく、もっとちがうものさしで、「あの人は健康的」「あの人は美しい」と感じています。その人のほがらかな所作だったり、自由な遊び心だったり、人や社会へのあったかいまなざしだったり。

自分のことだけ考えている人を心が貧しい人だと感じるように。偏った価値観に固執する狭さを、健康で美しいとは思いません。

それはもうたくさんの要素が、健康や美と同根でつながっていると思うのです。

私たちはこの「すべて同根である」という考えのもと、これからも皆様と色々な価値観にふれ、新鮮な発見を楽しみたいと思います。



すべては同根
だにゃあ。