



「リハ日和」

〒636-0202 磯城郡川西町結崎 589-6

☎ 0745-43-9096

株式会社 CASADELSOLE

代表 片山 敦子



「見た目は体内の健康と表裏一体？」

中高年になるとお肌や容貌、体形の変化が気になってきます。健康な老後を迎える重要なキーワードは「見た目」と言っても過言ではありません。見た目が若い人の寿命のほうが長い傾向にあるそうです。(デンマークの医療機関調べ) 今月は、「見た目」に注目してみたいと思います。

ストレスや胃腸の不調で肌が荒れるなんてことを経験された方も多くいると思います。お肌が荒れると気持ちまでなんだか憂鬱になったりします。皮膚は内臓の鏡、心の鏡、環境の鏡ともいわれていて見た目と密接な関係があります。見た目は単に美しさだけではなく、身体の中から健康になり全身のアンチエイジングに繋がるといえるでしょう。

◎ 皮膚の老化する原因は主に4つあります。

- 1: 「光老化」 紫外線によるダメージ
- 2: 「細胞の酸化」 皮膚が酸化すると真皮のコラーゲンが固くなって弾力が失われる
- 3: 「皮膚の乾燥」 女性の場合は20歳をピークに肌が乾燥しがちで、保湿が必要
- 4: 「皮膚の非薄化」 皮膚が薄くなること



これらの複数の原因が絡み合って、しわ、たるみ、頭皮では脱毛といった様々な変化をもたらします。骨粗鬆症で骨がスカスカになるのと同じように、肌老化が進んで真皮コラーゲンが減少しスカスカになることを皮膚粗鬆症と言われているそうです。外見だけの变化ではなく血管や神経にも影響を及ぼし感覚機能の低下をもたらすことも分かってきています。男女差では男性は脂性肌が多く女性は乾燥肌が多いです。この場合のお手入れでは、男性はゴシゴシ拭いてしまいがちですが、脂性肌も乾燥肌も洗顔後には保湿ケアを心掛けてください。保湿をすることで逆に脂分の抑制に繋がります。

見た目の老化予防には身体の中から老化対策をすることが不可欠となります。

「運動・食事(栄養)・睡眠・環境」がカギとなります。

ストレスフリーの生活を目指しましょう!



先ほど書きました、「紫外線」は悪いことばかりではなく、骨には必要なビタミンDを生成する働きがあります。適度な日光浴を行いながら、不足分は魚やキノコ類などで補っていただくとうよいですね。

(参考文献: 近畿大学医学部奈良病院皮膚科教授: 山田秀和先生著)

見学・体験随時受け付けております。お気軽にご相談ください。

お問い合わせ : 0745-43-9096 担当 片山

リハビリデイ結 ホームページ rihadei-you.com

リハビリデイ結でも検索してみてください。