

メトロと街のマガジン  
[メトロポリターナ]

# metropolitana

9 | vol.165  
September 2016

## 豊洲でバカンス



週末リゾートは、  
ここで決まり!



Y  
22

Toyosu



「二つ、らくちん。」で若見え女子に

過労と睡眠不足を繰り返して、ストレスフルな日々を送り、ついにはスキンケア会社の社長でありながら、老けて見られることも…。しかし、それを機に「ストレスと肌」についての研究を進めたところ、「肌と心はつながっている」ことに気づけた。前回は、そんな経緯についてお話ししました。

さらに最近わかってきたことの1つに、「ストレスを強く感じていると呼吸が浅くなってしまふ」という事実があります。イライラ・モヤモヤで息苦しくなるのは、緊張や興奮でスイッチが入る交感神経が反応して、心拍数が上昇し、血流が悪くなるからだそう。その影響が肺や脳代謝はもちろん免疫にも表れ、その不調は肌にも表れます。だからこそ、ストレスをオフする活動が重要で、「オフ活」を推進するのもお肌のためなのです。「オフ活」のポイントは、「外側を向いた意識を、内側に戻す」こと。つまり、マイペースを心がけて、自分の歩幅で毎日歩くことです。とはいえ、今すぐ自分の生活を変えることも難しいのでは？

そこで提案したい「オフ活」のひとつのカタチが、スキンケアやボディケア、歯磨き、入浴など、習慣化している毎日の「セルフケア」を自分に愛情をもって丁寧に行うこと。例えばスキンケアであれば、

# オフ GIRL



その5  
自分を大切に  
過ごす日々が  
“オフ活”に!

オンからオフに、切り替えて。  
ストレスフリーの生活をはじめませんか？

text: 恒吉明美

ゆったり呼吸しながらたっぷり保湿してあげる。普段シャワーだけで済ませている入浴を、いい香りの入浴剤をチョイスしてゆっくりお風呂につかってみる、といったことです。そしてなにより大切なのが睡眠。意識的にいつもより1時間多めに眠れたら、それこそ立派なオフ活です！セルフケアを通して、忙しい毎日の中で置き去りにしがちな自分に寄り添い、いたわってあげる。つまり、これまでやってきたセルフケアに、「オフ活」とニックネームをつけて、その時間を「自分を大切にすること」だと認識する、それだけのことなのです。

私の場合、この方法で1年間「オフ活」に励んだ結果、十分な休息をとれて、目に見えて肌にもいい影響が表れてきました。すると、ちらほらと「若いですね〜」「スキンケア会社の方だけあって肌がキレイですね」「なんてうれすぎるお言葉も。たとえお世辞でも、前よりも肌がキレイになったと自覚できたら、ごきげん！そんなふうにして、心の持ち方も楽になりました。みなさんもぜひ「オフ活」で「こち、らくちん。」な毎日を過ごしてみませんか？そこから生まれる笑顔こそ、「キレイ」のエッセンスになるはずですから。

この連載も、今回で最終回です。またどこかでお会いできることを楽しみにしています。ありがとうございました！



つねよし あけみ

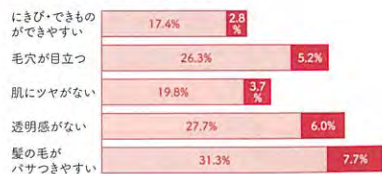
1973年生まれ。アトピー疾患に悩まされた自身の経験をもとに、スキンケアブランド「メディプラス」を設立。忙しい女性たちに向け、肌だけでなく心もストレスからオフ(解放)するための活動「オフ活」を提唱し、普及に努める

## ストレス由来の肌トラブルを防ぐ

7万人の女性を対象に行った「セロトニン欠乏症チェック」で分けられた、低・高ストレスグループそれぞれに「美容の悩み」について聞いたところ、高ストレスグループの方は「肌の明るさや感触」、「髪の毛の抜け」に対する回答が多く見られた。シワやほうれい線など加齢に伴う肌トラブルに比べ、「肌のツヤ」や「にきび」「毛穴」などの悩みは、ストレスが原因となっているケースが多い。ストレスフリーで、美しく年を重ねて。

### あなたの美容に関する悩みは？

■ 高ストレスグループ ■ 低ストレスグループ



※「セロトニン欠乏症チェック」を受けた7万人の中から、高ストレスグループと低ストレスグループに分け、それぞれ「肌の悩み」についてのアンケートを実施(複数回答)

メディプラス研究所・ストレスオフラボ  
<http://www.mediplus-lab.jp/off-lab>