

「若く見られたい、いつまでも美しく居たい」という思いは、楊貴妃、クレオパトラの時代から、女性達の永遠の願い。

若い娘の生血を飲む事のできない現代には、アンチエイジングと呼ばれる、女性の願望を叶えるであろう十人十色の抗加齢術が生み出されています。

YUKA ITOH

伊東友香

詩人・エッセイスト。都会に暮らす女性に向けて、心の奥深くに潜む「真実・本音」に焦点をあてた作品の数々が人気を呼ぶ。現在は、詩の創作とエッセイ執筆を軸に、ポエトリーリーディングのライブ、テレビやラジオへの出演、リュ・シウォン氏など音楽アーティストへの歌詞提供など、「ことば」をめぐる活動に多忙な毎日をおくる。〈主な作品〉詩集「寂しがりやのひとり好き」（アクセス・パブリッシング刊）CD「ARIA」（コロムビアME）など。www.yukaitoh.com



魔法の呪文

アンチエイジングと上手に付き合
いながら、若さを保つ方々にその
秘訣を聞く「アンチエイジ
ングインタビュー」はテレビやラジ
オで活躍中の詩人 伊東友香さん
にお話しを伺いました。

「女の人はメイクをして髪をトリートメントしてブローして、その他にもダイエットしたりエステに行ったり、肌に良いと聞いてコラーゲンを摂ったりするわけですが、結局、女性が色んなことをするのは「努力している事実」が欲しいからなんだと思います。『私は頑張ってるから大丈夫』という気持ちがあるから安心して美しく魅せることが出来るのではないかと……、「自信」が女を美しくするんですね。なので、色々な魔法をやったらいいですよね。ただ、なんでもかんでもだと疲れてしまいうし、お金も掛かるので、これだなと思ったことを見つけたら一つ続けてみる。私はホットヨガに通っています。それで実際に何が変わったかはわかりませんが、ヨガをしたのだからきつと肌も心も

ツルツルになっっているはず！ そう思い込んで清々しい気持ちで大事な席に臨みます。惜しみなく努力することが、美しい自分のイメージを膨らませて現実に行きたく。体操選手が成功した自分の姿を思い描くのと一緒。アンチエイジングも一種のイメージトレーニングですよ。落ち込んだときにはダイエットに挑戦したり。美顔を心がける。そうこうして自信を持った自分をカガミで見たとき元気が出てきたりするものです。私がおすすめるアンチエイジングはそういう事でまさに自己暗示!! 努力を続けた結果の思い込みなのです。この自己暗示マジックは効果が少しでも出れば不思議と継続していくのです。楽しく生きるために、アンチエイジング（美しさ）を存分に活用できればいいなと思います！」

