

エイジングと上手に向き合いながら
若さを保つ秘訣を聞くエンジョイ・エイジング。
モデル、ビューティジャーナリストとして
さまざまなメディアで活躍する
中嶋マコトさんにお話を伺いました。



MAKOTO NAKAJIMA

中嶋マコト

モデルとして雑誌・広告・CMなどで活躍。その経験から培った知識をいかし、ビューティジャーナリストとしても雑誌・web・イベント・TV・ラジオ等、多方面にて活躍中。アロマセラピーアドバイザーとしてセミナー講師を担当するなど、仕事の幅を着実に広げている。2010年8月よりオフィシャルサイト「makotoTV」がオープン。BSフジ情報番組「うちのわんこ」にて「マコトと湯葉のわん散歩」のコーナーにレギュラー出演中。

筋肉とか肉体的な疲労というのは、みなさん、日々、感じてらっしゃいます。しかし、内臓の疲労ということに対しては鈍感な人が多いですね。

私の場合、消化器系が疲弊しやすい。代謝に関わる膵臓であったり、肝臓であったり、腎臓であったり。食べ物をバランスよく摂っていくことは大切なんです、内臓の働きを休ませてあげるのも、いいことだと思います。

具体的には、週末にプチ断食をする。土曜日の朝、フルーツだけを食べて、そこから固形物は取らないで、日曜日の夕方まで食べない。その間は、絞ったジュースだけを取るようになります。

3カ月に1回くらい、3日間のファステイング（断食）をするようにしています。こちらも野菜ジュースだけを取ります。2日目はかなりきついですが、それを越すと、できますね。体質などあるので、すべての人に当てはまる方法とは言いませんが、私のようなタイプには合いますね。

肉体的な疲労や内臓の疲労をなくしても、残るのがストレスですよ。ね。継続してしまうと、肌にも悪い影響がでます。身体の問題を改善しても、不調は続いてしま

ます。ストレスをため込まないことが大事なんです。ストレスを解消するための、自分なりの方法をもつことをお勧めしたいですね。

私の場合、時間と費用に合わせて行える3つの手段をもっていきます。入浴というのがまず、ひとつ。これはいちばんお金がかからなくて、いつでも、そして短時間でできることですね。

どんなに忙しくても、入浴の時間はとれると思うんですよ。湯船に浸かって、ふうーと、力が抜ける時間をつくる。浴室を薄暗くしてキャンドルの明かりだけにするんです。嫌なことがあっても、それが皮膚からお湯の中に溶けていく感じがあるんです。

2つ目の対処法は、お菓子を作ったり料理をする時間を取ること。3つ目は、旅行に行くことですね。半日あれば料理をする。数日間、時間が取れるなら旅行に行く。どちらでもできなければ、入浴する。

自分の状況に合わせて、選択できるようにして、ストレスに対処できない、という状態にならないようにすることが大事だと思います。

この3つは、私の対処法なので、みなさん、それぞれの方法を見つけてほしいですね。