

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。
Vol.12 は、医療・美容ジャーナリストとしての
活動のほか、ヨガインストラクター、
翻訳家など、幅広い分野で活躍する
宇山恵子さんにお話を伺いました。



KEIKO UYAMA

宇山恵子

1985年大学卒業後、産経新聞社、電通EYEなどに勤務。1993年、出産を期にフリーとなり、米国留学などを経て、2005年に美容と健康の情報を発信する『ウーマンヘルス研究所』(http://www.womanhealth-lab.com)を設立。医療・美容ジャーナリストとして新聞、雑誌、テレビ、インターネットサイトなどに執筆・出演。2009年2月、NPO法人 更年期と加齢のヘルスケア認定の『メノポーズカウンセラー』に合格。老人福祉の現場で書道講師としても活動中。2007年 LAVAスクール卒業後、ヨガの指導も開始。英語、フランス語で翻訳も行う。

私が最近、記事で頻繁に取り
上げているのは、「加齢臭」のこと。
これは、30代後半から40代くらい
になると、男性も女性もなんと
なく落ち込みを感じ始め、「もう
いや、枯れていくのはしょうが
ない」と自暴自棄になって、身
なりも整えなくなり、臭いもお洒落
も気にならなくなっていくのが
根源。
加齢臭はもちろん、「老いる」
要因の全てはそこにあるんです。
アンチエイジングのメソッドは色々
ありますが、根底に自分への愛情と
自分への関心とか、自分を高める
という意識がないと、そのノウ
ハウを使うエネルギーがなくなっ
てしまふ。だから私は、アンチ
エイジングを成功させるためには、
小さな成功を重ねるようになら
なければいけません。
私が自身で実践していること
としては、「一年一資格」という
ノルマ。何の役にも立たない資
格でもいいから取ろうと、4年
前にヨガのインストラクターの
資格を取って、そのあと「メノ
ポーズカウンセラー」という更
年期医療の資格を取り、今年
は書道をと。それで作品を書い
て展示会に出したら、21世紀
国際書展で優秀賞を頂いて、
今度特別養護老人ホームで
書道の教師をするお話が来た
りして……。自分に課した小さ
な努力が実ったことで、仕事
とか人脈とか世界が広がり、
生活も健康的に張りが保て
ています。
食事の面では「自分のため
の食事」を作ることをお勧め
しますね。私くらい世代の人
たちって、自分へのご褒美イ
コール外食みたいになってしま
ってしまつて、マダムランチ
で食べ放題などに行つてしま
うんですけど、自分の舌を鋭
敏にするためにも、出汁の味
を楽しむお料理などを家族
の栄養とかを気にせず、自
分のランチで作ってみても
いい。特に更年期に入ると、
味覚は健康のバロメーターに
なるので、いつも同じような
味付けじゃなくて、いろいろ
バリエーションを変えてみる
とか、お取り寄せで、ちょっ
とお高めな素材を送つたらう
とかいうのもいいですよ。
あと、私はサプリメントを50
種類常備しているんです。毎
日食べているものをチェック
して、その都度、飲み替えを
しています。足りないものを補
充すると身体が喜ぶ感じが
してすっきりします。
食事にしても運動にしても
サブリにしても、そんな風に
「自分の身体の声に敏感にな
る」ことが、アンチエイジ
ングには最も大切な要素だ
と思いますね。