

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.4 は、執筆活動のほか、テレビ番組の司会、  
コメンテーターなどとしても活躍する  
飯星景子さんにお話を伺います。



衣装協力：AGOSTO“SHOP”

KEIKO IIBOSHI

## 飯星景子

1963年大阪府生まれ。大学卒業後、テレビ番組の司会、コメンテーター、ラジオのパーソナリティーなど多方面で活躍する一方、エッセイスト、作家としても才能を発揮。現在、雑誌での連載執筆のほか、『情報ライブ ミヤネ屋』（毎週木曜、日本テレビ系）、『飯星景子の京都からの招待状II』（KTV）などのテレビ番組にレギュラー出演中。著書に『雨の中の5センチ』『ギャロップ』（共に角川書店）がある。

健康のためというのものもあるし、何より自分の時間でできるから、今はウォーキングが好きで、心がけて歩くようにしています。時間を決めて出かける時もあれば、外出先でふと思いついて歩いたりもしますよ。最近よくするのは、早朝に家を出て、途中にあるホテルでおいしい朝食をゆっくり食べて帰ってくる、というウォーキング。だから、ホテルの朝食メニューには詳しくなりました（笑）。行きたいところ、やらなくてはいけないことがあったらまず、それが歩いて行ける距離か、歩く時間があるか、歩いて行ける格好かどうかなどを考えるのが習慣になっていきます。私は、メニューをしっかりと決めてエクササイズするとかいうことが向いていなくて。時間を贅沢に使う、ストレスを感じずにできる運動が、私の健康法なんです。

また最近、常に健康的でいるためには「気持ちの持ちよう」が大事故だな、と思っています。「こめんなさい」とか「ありがとう」という簡単な言葉がすぐ出てこない自分を発見した時は要注意。心が下がを向いている日は絶対に顔も良くないし、健康的にもぎつと、あまり良くない状態にある。そういう時は、無理にでもニュートラルな自分に戻れるよう努力します。眉間に皺を寄せず、下を向いて歩かず、笑顔を保つ。それこそ、アンチエイジングだと思います。

あと、気をつけているのは「起床時間」。どんなに睡眠時間が短くても、出かける2〜3時間くらい前には起きて、軽いストレッチをしたり、お風呂にゆっくり浸かったりしてから出かけます。一日における助走の時間は、すごく大切にしたいから。たまにはジムにも行っていきますけど、以前のようにならぬジムにいて何から何までメニューをこなすというようなことは、今はしていませんね。

『何キロ泳ぐ』ではなく、その日の気分や体調に合わせて『30分泳ぐ』というふうには、無理に目標を決めたりしないで、自分なりのやり方で。大切なのは、「毎日できる」ことです。

私は本当に特別なことはしていませんが、日々の生活の中で簡単にできることを積み重ね、そしてそのペースがぶれないようにリズムを保っていくというのが、私のアンチエイジングに繋がっているんだと思います。ストイックにならないこと、マイペースであるということが、若さを保つ秘訣なのかもしれません。