

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。
日本ではじめてエステに整体を取り入れた
「整体エステ」を行い、多数の著書をもつ
南雅子さんにお話を伺いました。



MASAKO MINAMI

南雅子

美容家。エステティシャンとして20年活躍後、平成2年、整体、カイロの資格を取得し、日本で初めてエステに整体カイロを取り入れ「整体エステ GAIA」主宰となる。整体、カイロ技術を取り入れたオリジナルプログラムによる骨盤矯正、脚(XO脚)矯、ボディバランスで取材多数。著書に『「ひざ裏たたき」で下半身からヤセる!』、『足首ほぐし』(青春出版社)、『股関節ハッピーダイエット』、『ウエストがみるみる“くびれ”る! 股関節ハッピーダイエット』、『股関節1分ダイエット』、『脚が長くなる! ウエストがくびれる! ひざ裏たたきダイエット』(青春出版社)など。

みなさん、顔のカタチは生まれつきだと思いますよね。でも違うんです。身体の変調が実は顔に出ているんです。鼻は背骨を表します。経験的に「側湾症」とかがあると鼻が曲がってくる傾向があります。口角は骨盤、目は肩を表すという具合ですね。原因を直していくと顔はシンメトリーに近くなっていきます。

そもそも産道を通るときは、頭も顔もまだ固まっていない。柔らかいんです。足もそうですよね。足がまっすぐに出来る子供なんていない。「わたしは生まれつき内股だから」という人がいますが、座り方とか生活習慣によってそうなってしまったんですね。

まず、足をまっすぐにすること。そうすると骨盤があがる。骨盤があがると、背骨がまっすぐに。なる。背骨がまっすぐにになると頭蓋骨があがる。そうすると姿勢がよくなりスタイルもよくなっていきます。そして、身体を直す、顔のカタチにも良い影響が表れる、それがわかってきました。

ぜひ、皆さんも足から直すことから始めてほしいですね。男性は歩くだけでかなりよくなります。歩いて筋肉をつけて足を直していくことで、結果として首や姿勢もよくなります。いまはデスクワークで頭ばかりをばりばり使っていて、あまり歩かないから、いまの子は足が後退しています。歩くことで痩せたり、体調もよくなったりと、いろいろと効果が期待できるんですよ。

とはいえ運動不足の人が急に歩くのはよくありません。横になって足を動かす、体操を勧めます。背中を伸ばして、足を動かして、ある程度筋肉がついてから歩くようにしたほうがいいですね。

女性は股関節が緩みややすいので体操を勧めています。女性はXO脚になることが多いです。太もも側と足の裏側をきっちりまっすぐに。それで足を動かしてみてください。

無理をしないことが大切です。疲れるとマイナスのスパイラルに入る。なので、若々しくいるために自分の身体と相談しながら、疲れていない時にやるようにするといいと思います。

長い目で見ると、40歳前後で男も女も身体の能力がぐっと落ちますが、そこで焦らず身体のパランスを直すことが大事。私もそうしてきました。身体を戻せば後5年、10年と若々しく過ごしていけるんです。