

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。
アンチエイジングのエクササイズ「モナリザエクササイズ」の
開発・指導に力を入れているインストラクターの
佐藤一美さんにお話を伺いました。



KAZUMI SATO

佐藤一美

ナチュラルボディークリエイター。日本体育大学卒業後、リゾートクラブの企画・開発事業部に在籍し、数々のイベント運営で活躍。ふたりの子供を出産後、トレーナーやフリーのインストラクターの仕事を始め、エアロビクスやコンディショニングなど幅広い分野で人気のレッスンをを行う。現在は、ピラティスガーデン銀座やフィットネスクラブピラティスなどを指導。自らの会社、フィジカルプランニングでは、アンチエイジング医療の第一人者青木晃先生と共に開発した「モナリザエクササイズ」の普及・指導に力を入れている。

私が提唱している「モナリザエクササイズ」は、リンパにフォーカスしたエクササイズで、ダイエットやデトックス等に効果が期待できるエクササイズです。また継続的に行うことで自律神経のバランスも調整します。痩せにくい、むくみやすい、疲れやすい、冷えやすい、そういう人はリンパの流れが悪いことが多いですね。リンパがつまると、代謝機能はダウンし、老廃物や水分は排出されずにたまる一方です。この悪循環がセルライトや部分太りの原因や、冷え症、免疫力の低下に繋がることも多いです。そうなるてしまう前にケアすることが大切なのです。

リンパとは例えるなら体内の下水道です。老廃物や余分な水分を回収して、身体の外へ排出してくれます。リンパを流すには筋肉を動かすかマッサージがよいです。自分でできることとしては、リンパ周りを動かすのがいちばんいいです。上半身なら、肩を回す、背中肩甲骨を動かす。パソコンやデスクワークの人は特に背中が凝り固まっていることが多いので、肩甲骨周りをほぐすことで、全身にいい影響が出ます。下半身でいうと、鼠径部ですね。腿の付け根をさすとか、回してみるとか。

リンパの流れに沿ってマッサージしたり、リンパの流れをよくするストレッチをやるのが効果的です。膝の裏や足首、指の付け根をさすったり、回したりするのもいいですね。女性の場合、鎖骨のところに押して首を回すと、美肌効果に期待ができます。

経験的に言って、プラス思考の人の方がより効果がやすいと思います。美しくありたい、という意識は強くあったほうがいい。でも、無理をしてはダメです。やらなきゃいけない、と感じすぎている人が多いですね。継続できる内容で続けられる量をやればいいんです。大切なのは無理してではなく、できることを楽しくやることだと思えます。ダイエットでしたら、「これ、食べちゃいけない」ではなく、「食べたら、少しエクササイズを増やそう」とか、我慢はしないで、自分で調整すればいいですね。

私自身としては、どんなに忙しくても休みを取るようにしています。休みを好きなことに使えたりフレッシュでき、また明日からがんばろう！と思えるんです。私にとって休みもエンジョイエイジングなんです(笑)。