

毎回、アンチエイジングと上手に付き合い  
若さを保っている方々にその秘訣を聞く  
「アンチエイジングインタビュー」。  
今回の vol.3 ではライフスタイルを大切にした  
インテリアから家具などのスタイリング、  
リノベーションまでトータルで手掛けている  
インテリアデザイナー：赤松珠抄子さんに  
お話を伺いました。

MISACO AKAMATSU

## 赤松珠抄子

広島県出身。武蔵野美術大学卒業後、出版社を経て fynbos lab. (フィンボス ラボ 株式会社) 設立。マガジンハウス「CASA BRUTUS」の創刊より携わり、インテリアスタイリスト、ライター、エディターのすべてをこなす。その後、賃貸物件でも自分らしいインテリアで住める「部屋改造プロジェクト」を立ち上げる。現在、主に住空間において戸建住宅から中古物件、新築マンションなどのインテリアデザインから家具などのスタイリング、リノベーションまでトータルで手掛けている。主な著書に「リノベーションで素敵な暮らしー自分でつくる自分の家」(アスペクト刊) 他多数。公式HP: <http://www.fynboslab.com>



新陳代謝を良くする為に、早朝に1時間〜1時間半のウォーキングと、半身浴を日替わりでやっています。神宮周辺を歩いているんですけど、人が動き出す前、交通量も少ない早朝の空気がすごく気持ち良いんですよ。外苑には樹木もあるので、四季も感じられて都会で森林浴をしているような気分にもなれるんです。

実は、ウォーキングや半身浴を始めたキッカケはダイエットなんです。元々、太るタイプではなかったのですが、仕事で思ってたんですけど、仕事中のストレスや、不規則な生活の積み重ねでスゴい太ってしまったんです。お酒も毎日、相当な量を飲んでましたし。ある時、今まで履いていたブーツが入らなくなったんです。ビックリしたと同時にショックで。また同じ時期に、マネージャーに「美しい空間を作っているのに自らが美しくなくてどうする」とも言われて。そこで、まずは人として元に戻りたい！って思ってたウォーキングを始めたんです。早朝のウォーキング、一日の食事は1000キロカロリーまで決めて不摂生な生活を止めたんです。そうすると体重は元に戻りつつ、肌にも髪にもツヤが出てき

たんです。太っていた頃というのは、ストレスでお酒も沢山飲んでいたので肌の調子も悪いし、多分表情もくたびれていたと思うんですけどね。雰囲気も元に戻って、全てにおいて積極的に前向きな自分を、自信を取り戻したという感じですよ。さすがに高校の時から比べると変わっているとは思いますが、久しぶりに会った同級生に「変わらないよね」と言われた時は、日々の積み重ねが出てきているのかな？ っていう気がしました。

そして、今のベストな自分を維持する喜びと楽しさを感じて、ウォーキングと半身浴、そして規則正しい生活を心掛けています。また、友達の子供で、「いつか、ミサと一緒にワインを飲むのが夢だ」と言ってくれる6歳の男の子がいて、その子がお酒を飲めるようになる14年後に、一緒に歩いても恥ずかしいと思われない女性でいたいなって思っています。最近会うと「今のミサが大好き〜！」って抱きついてくるんですよ。子供の夢を壊してはいけないと(笑)。

いくつになっても、すっぴんで元気良く自信を持って外に出て歩ける自分になりたいというのが今の目標ですね。