

5分でもいいので
ケアを継続することが
大事

私達の体は年を重ねることに筋肉量や骨のポリウムが減ったり、肌やボデイラインが下垂するなどの変化が起こります。また、食事のダイエットをしていても容易にやせなくなったという方も多いはず。顔もボデイもあらゆる面で、「20代の頃とは違う」と感じているのではないのでしょうか。30代以降は、だれしも起こり得る体の変化と向き合い、ケアしていく必要があります。

まず、規則正しい生活を心がけ、睡眠をしっかりと取るように。加齢によりホルモンの働きが低下すると、さまざまな体のサイクルが衰えるため、無理を重ねると老化のスピードを速めてしまいます。肌に関してはUV対策をしっかりしながら、マッサージや美顔器、洗顔などのケアを時間や強さが過度にならないように行うといいでしょう。使用書通りにケアするのが最も効果的です。ボデイのマッサージは、リンパの流れを良くするので、体の末端から心臓に向けてもんだり、リンパの集まるデコルテやワキ、そけい部、足裏などもケアすると◎。冷

えた体を温める目的で湯船に浸かったり、有酸素運動や筋トレなどの適度な運動も大切。40、50代になると骨盤機能が緩んでくるので、骨盤ケアも大事です。私自身は面倒なときでも、適度な運動や骨盤矯正などを「毎日、5分でもいいから」と考え、続けています。そう思えば、案外続けられるし、例えば短い時間でも継続すると体は変わっていくものです。

本当の意味でのアンチエイジングを目指そう

日々の適度な運動は、筋肉を付けて代謝を高め、ボデイラインを整えながら引き締めます。また、足腰や骨盤、股関節などの強化にもなり、結果的にひざや腰の痛みをやわらげるなどの老化予防にもなります。

自分にあつたトレーニング機器や器具を取り入れながら、適切な運動を続けるうちに、すぐに目には見えなくても、だんだんと体が変わっていくのが実感できるでしょう。ボデイが美しく引き締まるだけでなく、若々しく健康的になる――。そこそが本当の意味でのアンチエイジングなのです。

d-BEAUTY Next Wellness



最新機能を制して次のステップへ

スマート

ビューティー

を手に入れる！

目指すのは、引き締まっていながら

しなやかな、スマートボデイ。

それをサポートする

シエイブアップアイテムは、

やっぱり機能に

とことんこだわりたい。



Interview with

お話を伺ったのは……

中野 あおい 先生

あおいクリニック銀座院長。美容皮膚科、美容内科医。金沢医科大学病院で内分泌内科、循環器内科を専攻・研究。国際学会で美容医療技術を吸収し、オリジナル施術を考案。美意識の高い著名人にも好評。

