

週1回の「小唄」

# 運動嫌いでも腹筋が鍛えられ、代謝がよくなる

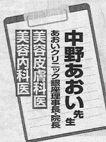
金沢医科大学卒業後、内科に勤務。あおいクリニック銀座を開設。常に最先端の美容医療を研究。「麗女たちの22時」(日本テレビ系)出演中。  
●あおいクリニック銀座 東京都中央区銀座5-5-13 4Fビル5F  
TEL 03-3569-0686 <http://www.aoi-clinic.com/>



美容と健康を両立する「アイブレラ」

紫外線99%カット「アイブレラ」

ファッション用のサンングラスは、じつはそれほど紫外線をカットしないんです。でも、この「アイブレラ」はなんと紫外線を99%もカット！見た目もそれなりにオシャレなので、黒と茶、2色をTPDで使い分けています。



「健康法は小唄」というから、なんとも流い。  
「もともと歌舞伎が好きだったので、知人に「そんなに好きなら自分もやれば？」と勧められたのがきっかけで

IKKOなど美容に詳しい芸能人からも厚い信頼を寄せられている、中野あおい院長。おとぎ話から抜け出たような姫系。な見た目とは裏腹に、

す。同じ銀座でお稽古ができるので、お昼休みを利用して週に一度、習い始めたのが5年前。大声を出すことでストレス解消にもなるし、腹筋も鍛えられました」  
すっかりのめり込み、名取にまでなった。50年以上の歴史がある三越邦楽会にも参加しているという。  
もうひとつ、先生が週に一度習っているのがヨガ。ターリーパッド、というタイ式だ。  
「ポーズをとりながら数十秒かけて深呼吸をするもので、インド式ほどストイックではありません。私の周囲の美しい方がみんなヨガをやっている。なので、始めたのが2年前。運動が苦手で、体の外側に筋肉をつけるのもイヤだったのですが、ヨガならインナーマッスルが鍛えられる。10回も呼吸すれば筋肉痛になるんですよ！おかげで姿勢もよくなり、関節も柔らかくなってきました。小唄のときの、声の出もよくなって嬉しい限り」  
女性らしい体形を維持しながら筋力アップ。筋肉がつけば代謝も上がるので、肌のコン

ディションだってよくなっていく。さらに深呼吸によって全身の気の巡り、を意識するようになり、味覚や嗅覚など、五感もますますよくなってきたという。  
「もともとは、肉食。で、一度の食事で量が多すぎると、リと食べていました。それが、けもの臭気が気になるようになって、いまではお肉の量が半分以下に。お野菜中心の食生活になりましたが、それも