

美女医たちのエイジレスな習慣

身体を知り尽くした医師はどんなエイジレスケアを行っているのでしょうか。オリジナルのケアを実践する仲良し美女医のみなさんに集まっていたいただき、若さを保つ秘訣をリサーチ。



山本可菜子さん(写真・左)
1965年生まれ。山本可菜子皮フ科クリニック院長(神戸中央区明石町)。休日は自分時間も大切にすることでリラックス

松本玲さん(写真・右)
1966年生まれ。レイ眼科クリニック院長(神戸市中央区京町)。おいしく美しくをモットーに「食からエイジレス」に積極的

武田裕美子さん(写真・中央)
1967年生まれ。ゆみこ皮フ科クリニック院長(神戸市中央区橘通)。大好きな花やジュエリーから美をパワーチャージ

美肌に欠かせない保水&保湿

武田さん(以下、武)：私が大切にしてるのはまず保水。化粧水は自分の肌に向う安価なものをたっぷり使っているわ。

山本さん(以下、山)：保水は大仕事よね。コットンパックもデイリーケアに最適。保水した後は蒸発しないようにジェルやクリームできちんと蓋をすることも重要。私はラクなオールインワン化粧品より、やっぱり化粧水&クリームがジェルで丁寧なケアする派よ。

松本さん(以下、松)：年中日焼け止めを塗ることも大事よね。

山：そつね。日焼け止めは顔に塗

る場合、7ミリのパール粒大を2粒分塗るのがベスト。1粒だとSPFの値が半分以下に落ちてしまうの。商品によっては紫外線をカットする成分が1、2時間で劣化を起こして、かえって焼けてしまうケースもあるから、気になるときは専門医に成分をチェックしてもらって。

松：なるほど。専門医としてほかに気になるスキンケアはある？

山：洗顔のしすぎかな。私の場合、クレンジングや洗顔料を使うのは夜だけで、泡を使って汚れを吸着させゴシゴシこすらない。朝は水かめるま湯でバシバシシャット。

40歳を過ぎればそれで十分。顔はやさしく扱つのが基本よ。

武：きちんと汚れが落ちていないと気にする人が多いけれど、そんなことはないわ。

山：朝も洗顔料で洗うとリゾンの脂分を取りすぎてメイクのりが悪くなるの。最初はTゾーンのテカリが気になるけれど、続けているうちに不思議とテカリが消えていくのよ。

日常の心がけでボディと内臓も若々しく

松：若さを保つには食事もポイント。加齢とともに減っていくエストロゲンはゴマで補い、大豆製品でイソフラボンを、カルシウム不足対策に乾燥小エビやじゃこを炒め物やおひたしに混ぜたり。毎朝の黒ごまきなご牛乳と、仕事終わりの青汁は元気の源！

山：私たち基本は腹八分目だけど、外食時は好きだけ食べてお酒も飲むよね。オーバーした分は日常

でフオー。姿勢と歩き方を意識して、お腹とお尻に力を入れて大股で歩くことがエクササイズ。一番効くのは四つん這いでの床掃除。体幹が鍛えられるよね。

武：私は家中に鏡を置いてスタイルを意識。バスルームの脱衣所には背中が見える位置に置いて全身を手エックして、背中のお肉も見逃さないわ。

山：松：えーっ、すごい！

武：心の充実も若さを保つ秘訣だと思つ。私のエネルギー源は仕事やキラキラアイテム。日常に楽しみを見出して四面から輝くことも、大切なアンチエイジング。エイジングケアにはいろいろな方法があるけれど、楽しみながら自分合ったものをつけていきたいよね。



武田さんのキラキラアイテム。スワロフスキーなどを使ってカスタマイズしたものが多い。