

化粧が筋トレにつながることをご存知でしょうか？高齢期に化粧をすると、気持ちが明るくなるだけでなく、身体にもよい影響を与えることが最近の研究でわかってきました。

国内の女性人口は6,538万人（2013年）で、化粧人口は、約5,600万人といわれ、ほとんどの女性が、日常習慣として化粧をしています。しかしながら、年齢を重ねるにつれ、だんだん化粧をする女性が減ってきます。特に、病院や介護施設で生活している高齢者はほとんどの方が化粧をしていません¹⁾。「今さら化粧なんてしても・・・」「化粧をしてもどうせ見せる人がいないわ」と、自分自身や他人に対しての興味がなくなっている現実があります。化粧は、しなくても害はありませんが、実は続けることでハリのある生活や健康維持につながるのです。

化粧と「筋トレ」といわれてもピンとこないと思いますが、腕の重さは約3kgあります。化粧をするときは腕を宙に浮かせて行いますので、約3kgの重りをもって筋力トレーニングをしているといえます。70代の健常高齢者を対象に測定を行った結果、化粧容器を開閉したり、化粧水を顔に塗布したりしている時に筋肉にかかる負荷は、リハビリの領域で筋力維持に必要な負荷に相当することがわかりました。実際、要

介護高齢者の方たちが3ヵ月間スキンケアやメイキャップを続けると握力が回復してきます。つまり、高齢期の化粧は腕の筋トレにつながるのです。

このような化粧の筋トレ効果は、「食べる」に変化をもたらします。化粧動作は食事動作の2～3倍もの負荷が腕の筋肉にかかっています²⁾。食事は口にし手をもっていきませんが、化粧は顔全体に向けることで動作範囲が広く、使う筋力も大きくなるのです。自分で化粧ができ、それを続けることは、「ごはんを自分で食べる」につながるのです。楽しい食生活を実現するためにも化粧が役に立つのです。

たかが化粧、されど化粧。年齢を重ねても健康長寿のために化粧を続けてみてはいかがでしょうか。

参考文献

- 1) 池山和幸：高齢者の生活機能とQOLを支える化粧のちから、野村ヘルスケアノート(2014)
- 2) 豊泉深秋,池山和幸,下村義弘,勝浦哲夫：短時間の軽作業における節電図データに適した標準化および解析補法の検討、生理人類学会誌第19巻第3号,pp.137-143(2014)



みんなで楽しむ美容教室