

美容アナリスト・岸紅子さんからのアドバイス

## 「キレイは高いレベルの健康です。」

### 体の中から美しさを求める時代に

時代が求めているのは「ホリスティックビューティ」。姿と体と心のつながりを認識し、心身をケアして自然治癒力を高めるライフスタイルを送る。そうやって高いレベルの健康を維持することがキレイ、すなわちイキイキと生命感に溢れていることにつながる、という考えです。姿（外見）がイキイキとしている、というのは女性だけでなく男性にも必要なこと。快活な笑顔があってこそ、恋愛やビジネスも上手くゆく、というものです。

### まちがいだらけの男性美容&健康ケア

近年は男性でも美容への関心が高くなったとはいえ、皮脂を気にして保湿をしない男性が多く見られるなど、まちがったケア情報の浸透も見られます。健康についても、関心はあるのに自己認識ができていない人が少なくないようです。内臓脂肪の知識があっても冷え性の知識がなく、「自分は汗かきだから循環がいい」と誤解している人も。ピンポイントの知識ではなく、心と体のつながり全体で健康と美容を考えることが大切です。

### サラリーマン男性こそ入浴でストレスケアを

健康と美容の大敵はストレスです。働き盛りの男性は交感神経がいつも緊張した状態で働いているので、副交感神経を優位にしてリラックスする時間を日常の中に意識的につくる必要があります。そのツールとして入浴は最適です。ぜひ、入浴剤やアロマを使って入浴を積極的に楽しみ、ストレスのキャッチ&リリースを習慣化して下さい。これぞ、ストレス社会につぶされないスキルです。



岸 紅子 NPO 法人日本ホリスティックビューティ協会代表理事  
「美しさはスガタ×カラダ×ココロのバランス」という概念を、多くのメディアや講演を通じ普及。今秋からNPO 法人監修のホリスティックビューティ検定がスタートし、美容業界のエボックメイキングとして注目されている。 <http://www.h-beauty.info>

「身近な男性にはいつもステキでいてほしい。」

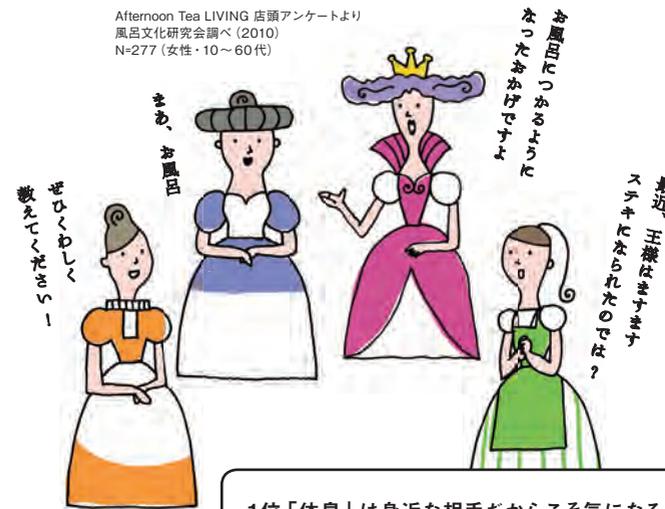
と女性たちは思っている。

女性たちは身近な男性にはいつもステキでいてほしいと思っています。でも彼女たちが求めているのは「見た目のカッコよさ」ではありません。健康で清潔感のある外見を保つ「心配り」なのです。

### 〈男性に気にしてほしいこと〉

- 1位 体臭
- 2位 肥満
- 3位 皮脂・テカリ
- 4位 にきび・吹き出物
- 5位 抜け毛・薄毛
- 6位 肌のかさつき・肌荒れ
- 7位 頭皮のケア
- 8位 毛穴の黒ずみ
- 9位 肌の乾燥
- 10位 シミ・シワ

Afternoon Tea LIVING 店頭アンケートより  
風呂文化研究会調べ(2010)  
N=277(女性・10~60代)



1位「体臭」は身近な相手だからこそ気になるもの。また2位「肥満」は愛する夫・恋人の健康を心配する気持ちのあらわれのようです。3位以下は肌関係の項目が目立ち、女性が男性にも美肌を求めていることがうかがえます。次のページからはこれらをケアする「男磨き」の入浴法を紹介します。

