

一年一年、丁寧に歳を重ねること。不自然に若くある必要はないと思う。
片桐衣理さん かなざり・スリ 衣理クリニック表参道院長

「アンチエイジングに取り組みたくて、医者を目指したんです。当時、エステやアロマや、美について語る人はたくさんいらしたけれど、方法や考え方は、ばらばらで統一感がありませんでした。何が正しいのか、知りたいと考えたのです」

と、アンチエイジングに対する思いを語る片桐衣理さん。たどりついた答えは、



「フットバスや蒸風呂で、足腰を冷やさないようにしています。冷えは血液循環を悪くし、老化の原因に」

歯や顔の筋肉をしつかりケアすることで、若くいられます。

合間を見つけて顔面体操。印象を決めるのは、口角です。

小山悠子さん こやま・ゆうこ 明徳会サントラルクリニック院長

「会った瞬間、年齢を印象づけるのは、口角と姿勢です。特に口角は、上がっているか下がっているかで大きく違います。口元を隠せば5歳は若返るのに、という人もいますよね」

と、話す小山悠子さん。その引き締まったフェイスラインと小さな顔に、

「老化防止は、健康の上に成り立っている、ということ。お化けのように若いままいる必要はないけれど、一年一年、丁寧に生きていく。それが、アンチエイジングだと思います」

だから、「衣理流」アンチエイジングは、衣・食・住全般に及んでいる。基本は、心身ともに快適でいること。

「着る物は、自分の意識を引き上げてくれる仕事服と、シルクやコットンなど心地よく包み込んでくれる天然素材の休服とを使い分けています。好きな家具、香り、音楽に囲まれて安らぐ空間をつくる努力もしています」

「食事の量は、腹七分目に。老化の一番の原因は、肥満です。実際でも、好きなだけ餌を食べさせたマウスと、少量ずつ餌を与えられたマウスでは、寿命が全く違うんですよ。肥満は、臓器に必要以上の負荷をかけて、いろいろな病気を引き起こします」とはいえ、楽しく飲んで、食べ過ぎを避けることも大切。

「そんなときは、次の日の食事を軽くして、帳尻合わせをすればいいんです。人間ですもの、100%完璧にやろうなんて無理ですよ」



片桐さん自身も月1回のケミカルピーリング(1万2600円)や半年に1度のヒアルロン酸注射(1万5000円)をしている。

片桐さんが開発したアンチエイジングコスメ「イースベシャル」シリーズ。左後ろから、クレンジングジェル 200ml 5,000円、モイスターローション 150ml 7,000円、モイスタージェル 120ml 7,000円、手前左、アクティブクリームAO 30g 2万円(衣理クリニック)。シワが気になるときはスキンシューティカルズのセラム10 15ml 6,300円、シミにはフィットコレクティブジェル 15ml 4,725円(ジェイメック ☎03・5688・1803)を使用。



クリニックにて販売しているサプリメント。左からコエンザイムQ-10、メラトニン、DHEA、コラーゲン、マルチビタミン(ダグラスラボラトリーズ日本販売 ☎03-5530-2211)。



驚かされる。

「仕事柄、1日8〜10時間もマスクで顔を固定して、表情を変えずに治療をしているでしょう。油断していると、顔の筋肉が衰えて、頬や口角が下がってきてしまわんです」

だから、ちょっとした時間を見つけて



診察の合間に柔軟体操。この通り前屈もヒタツ。

足ツボマッサージを併用し、痛みを和らげる顔科治療もある。



(医)明徳会サントラルクリニック/東京都新宿区西新宿1-24-1 エステック情報ビル3F ☎03-3348-5785。9:30~19:00。月・土9:30~17:30。日・祝10:00~17:00。13:00~14:00休。第1日曜休。

衣理クリニック表参道/東京都港区北青山3-5-30 入来ビル4F ☎03-5786-0077。11:00~20:00。火休。