

「三面美容の実証」～真の健康美を楽しむ人生を！～

株式会社くれえる代表取締役 蓮井良子
愛雅粧専門学院学院長 自然美生薬株式会社代表取締役

真の健康美は、三面美(外面・内面・精神面)から生まれます。西洋と東洋の良い面を取り入れ、いかに満足感ある健康美を実現できるか、30年余りの実証データを蓄積してきました。個人差のある感性の満足値は客観的に認められにくいので、外観視診により健康的素肌の基本などが整っている状態を目安に、維持、邁進しました。心体美の観点から、病気でも健康でもない未病の人は、朝の洗顔でフレッシュな顔を感じ取れず消極的で失望的な一日を過ごす事が多くなります。

「お顔は内臓の鏡」—自己の心体美に自信を失って、美に対するコンプレックスを持つ人の増加が危惧されています。性別、年齢に関係なく健康人と同様に美を楽しむ人生が送れる事を願い、「健康と美」をテーマに、医学・薬学・栄養学・心理学の専門家の協力のもと、顧客と施術者が共同体となり、数々の実証データを積み重ねて来ました。その苦しみの自己体験から博愛の精神と同じ苦しみをもつ人のために役立ちたいと思う尊い心が生まれました。そして施術者との深い絆が結ばれ、実証例を公開できるまでに至っています。自己の苦しみを乗り越えて他人を慈しむ精神こそ美の原点であります。

弊社の教育部門「愛雅粧専門学院」では、三面美容が実践にて実証できるよう配慮しています。安全と安心を念頭に、限られた条件と環境のもと顧客により高い満足感を提供し、信頼から尊敬を得られる優秀な施術者を育成する事こそ、社会のニーズに貢献できる事と信じています。

《結論》

「心と美」は三面美容(内面・外面・精神面)の健康な素肌美創りにて実証されました。顧客の肌の状態や生活環境には個人差がありますが、心・体・美の恒常性を保つために『当たり前が当たり前』として行えるように、施術者が手当てや会話など通して、真心と手間隙をかけることで顧客自らが健康と美意識への関心を高める事ができるようになり、21世紀の老齡社会にも役立つと考えます。

- | | |
|-----|---|
| 外面美 | ●健康な素肌美創りを維持 ●皮膚生理を阻害しないホームケアの重要性
●合成界面活性剤、紫外線吸収剤、合成香料、合成色素、ミネラルオイル、BG
エタノールなどを削除したスキンケアの完成 |
| 内面美 | 当たり前のことを当たり前に行える大切さ
●快食、快眠、快便の恒常性 ●五大栄養素を食す楽しみ |
| 精神美 | ●過剰なストレス回復と自律神経の安定 ●施術者の「思いやり」と「根気」 |

《参考資料》

顧客の体験談、回復周期記録写真、食事管理写真

(愛雅粧専門学院資料より)

アトピー性皮膚炎及び老人性乾皮症にみられる乾皮症の予防について

(前近畿大学医学部皮膚科・手塚正教授の論文より)

三面美容 (外面美 ● ● ● 化粧品学&美容法)

健康な素肌美は皮膚生理を阻害しないスキンケアで

一般的に外面美の楽しみは、ヘア・メイク・フアツション・ネイルなどの粉飾美容の事を言います。またスキンケア科学などでは、老化防止策として、肌を傷つける要因である紫外線、酸化、ストレス、乾燥、汚れなどは、専門家による資料データでもって詳しく解説され、知識として習得されていますが、ここでは健康な素肌美を実践にて実現する事を重点的に考えてまいります。

・皮膚生理に配慮した美肌創りがテーマ

健康な素肌美(潤い、滑らかさ、張り、弾力、血行)を創り維持するためには、正しい化粧品学の知識を学び、施術にて基剤使用効果を高める事が重要となりますが、顧客のスキンケア使用回数は、施術者の基剤使用回数の数倍(少なくとも一日二回以上)になり、正しいホームケアの指導の重要性が高くなります。そこで大変重要な事は、皮膚生理(保護作用、呼吸作用、吸収作用、分泌排泄作用、貯蔵作用、体温調節作用、再生作用、知覚作用、表情作用、バリアゾーンなど)を阻害しないで、お肌の正常な働きができるよう配慮、工夫する事を外面美容のテーマとしました。

・化粧品学に基づき肌トラブルを解消

このような事から化粧品学で定められた化粧品の目的である清潔と保護の安全な適用と、医薬部外品で定められた目的の効能・効果の範囲内で、可能な肌トラブルの回復が期待できるためのスキンケアの研究開発を進めました。特に合成界面活性剤・紫外線吸収剤・合成香料・合成色素・ミネラルオイル(鉱物油)・BG(プテングリコール)・エタノールなどを排除したスキンケアを薬学博士の醍醐皓二先生が完成させ、しみ・小じわ・ニキビなど様々な肌トラブルの解消に役立っています。さらに、アトピー性皮膚炎や老人性乾皮症の予防については、前近畿大学医学部皮膚科の手塚正教授がその効果を論文にて実証されています。

・外面美容で素肌に自信を取り戻す

中でも、敏感肌は水分不足による一般的な肌アレルギーよりも皮脂不足が多く、細胞間脂質不足による、かゆみ、ほてり、痛み、発疹などを伴います。これは外的要因では紫外線や化粧品中の合成界面活性剤による皮脂膜や角質層の損傷が原因と考えられますので、皮脂膜形成や細胞間脂質、NMF(水分保持能力)、皮膚呼吸、皮膚の新陳代謝などが正常に働けるように外面美容では配慮しています。このように施術用基剤やホームケアに配慮し、正しく使用

して使用感覚を満足させる事で、美に対して自信を取り戻す事を体験集にて実証しています。そして、その他の誤ったホームマッサージ・過剰なピーリング・ノンオイル美容、厚化粧、過剰な刺激、薬や化粧品品の乱用などの美容行為では、さらに細かな注意が必要と考えています。

三 面 美 容 (内 面 美)

快食・快眠・快便～この当たり前の事が毎日できない

美しい健康な素肌には身体の健康が不可欠であります。美容の立場から許される範囲内での健康維持の指導では、大脳の本能の座で支配されている、快食・快眠・快便と言われる生存に不可欠な当たり前の事に重点を置いています。しかし、残念ながら二の当たり前の事が正常にできない人が増え、美の追求には大きな問題となっています。

このような事から、栄養のバランス・眠る環境作り・便秘防止策などの指導を心がけ、個性を重視し、個人に適応した方法とリズムを見つけ出します。例えば、健康を損なうタバコやアルコールを一気に辞めることを強要すると、ストレスが加わり、苦痛で困難になる場合が多く見受けられます。実証データによりますと、過剰な場合は半分の量にする事から始めて、ストレスも軽減され、自覚が芽生え、自己努力により適量、または完全に削減するなど成功率は高くなっています。

食生活カルテで五大栄養素をバランスよく摂取 規則正しい食事で喜びを感じ取る

五大栄養素がバランスよく摂取できているかを施術者が確認し食事指導して、また顧客の自己認識を高めるために食生活カルテを作ります。何を何グラム摂取したかなどの専門的な事は要求せず、規則正しく食べる喜びを感じ取る事に照準を合わせ、またこの時、食事内容がリアルに残るように写真撮影してお互いの認識を高めます。未病の内の少しの気付けが、健康に関心を高め、快適な生活空間の楽しみを体感し、美意識の向上にも繋がっていきます。専門的には、精神的ストレスに対して自律神経・内分泌・免疫系は絶えず調整が行われています。栄養不足・運動不足・睡眠不足などの恒常性の乱れは、体の変調をきたし、皮膚の老化に影響をもたらします。また、外的要因での紫外線・乾燥・汚れなどが老化の原因とも言われています。このように外面と内面、及び精神面の三面連帯性は健康な素肌美追求にとって大変重要なポイントと考えてきました。

以上のような背景から、現代社会での外食中心の生活環境により、規則正しい食生活が困難となり、食生活のアンバランスな人々の手助けとして、栄養の

バランス、細胞の活性、血行促進、免疫強化などに役立つ栄養補助食品であるサプリメントを摂取すると、摂取しない人より美肌追求効果がより早く現れる事は、多くの実証データが明らかにしています。

三 面 美 容 （ 精 神 美 ）

過剰なストレスは素肌美に悪影響

現代社会における過剰なストレスが健康と美容に多大の害を及ぼし、健康な素肌美創りの維持には大きな障害となっています。人間関係、健康問題、経済問題、生活環境、情報の氾濫、美容問題など過剰なストレスの原因は様々ですが、いずれにしてもその原因を顧客と施術者が共に認識するカウンセリングが必要であります。つまり、施術者の聞き取りからお互いの信頼関係が結ばれ、閉ざされていた顧客の心は開き、共同体で勇気をもって問題解決を望む決心ができます。そして顧客は一人で悩む事や過剰なストレスから開放され、結果的に報告過程を楽しみに変容していく事が多く報告されています。

ハンドタッチ手当てのできない顧客にも自律神経の安定を図る

このような事から、精神美容で最も重要視する事は自律神経の安定であります。そして、知覚作用や感応作用を応用する「五感美容」や「エレクトロハンド」などによる快適刺激により、自律神経が安定する事は、月乃桂子先生の臨床発表の中でも実証されています。以上の自律神経安定の実績は、弊社の特技とするところでもありますが、同時にハンドタッチ手当てのできない顧客に対しても同様の自律神経の安定を導き、維持させる事が永年のテーマでした。まず自律神経を安定、維持させるためには、脳の α 波が7.5～9Hzの状態、交感神経と副交感神経のバランスを正常に整え、休息やストレス解消、副交感神経優位傾向状態の環境整備をする必要があります。そして、仕事や友人関係などの生活環境の変化や自然環境との接点から初期段階として、自然を感じ“自ら”心休まる音楽などを家庭や自動車の中などの毎日の生活空間に工夫を凝らして取り入れ、声を出してハミングしたり、ホームメイキングによる快適空間を整える喜びを感じ取る、癒しなどの実行指導を行っていますが、全ての精神美容において最も大切な事は、施術者の顧客に対する「思いやりの心」、「根気」である事が、顧客の声より実証されています。

「思いやりの心」「根気」で実行指導、素肌美を追求!

忙しさや煩わしさを理由とした通り一遍の会話や手当ては、顧客の不信感を高め、お互いのあせりの心はストレスの増幅につながります。それとは反対に、

施術者の思いやりの心から出る手当て、会話、接客対応は、過度なストレスをもつ顧客が自己への自信を回復し、勇気や希望の湧き出る源となります。そして、自律神経の安定が保たれ、健康な素肌美の追求にも良い結果を生み出す事が数々実証されています。