

2023/ Vol.3

ご自由にお持ちください

Free magazine

Ava Voice

アヴァヴォイス

Health & Beauty newsletter



美容家

吉川千明さん

にきく

50代からの女性の
体と心を守る7つのルール

女性の骨粗鬆症体験記

プルーンで骨を健康に

チェコの母の
更年期とアロマセラピー



美容家
吉川千明さん
の

50代からの女性の 体と心を守る

7つの ルール *Rules*



女は50歳から、と思っています。
そこから長い人生を健康で楽しく歩いていくために、
いかに自分自身で体と心を守るかが大事です。
私のルールとメソッドをご紹介します。

ルール1

食べること

食は全ての基本。
私は食べるものが偏らないように何でも食
べるようにしています。
毎日食べるもののリストがあって張り出して
います。

「穀類・白いお野菜・緑のお野菜・お肉・お
魚・海藻・きのこ・よい油・乳製品・お豆」
これらをほんの少しづつでもいいから毎日口にす
るようにしています。
そうすると偏らない。
そして「食に手をかける」が私のルール。
自分でつくる、ということを大事にしています。
簡単でもよいので毎日自分で作って食べます。
季節のもの、長い間食べられてきた昔からある食
品を食べるようにしています。
インスタントやレトルトは極力さける。
私たちの体は食べているものでできているのだから、
食に手をかけるのは、自分の体に手をかけるの
と一緒に。時短料理ってあるけれど、自分の体を作
る食の時間をおろそかにしてよいのでしょうか？

とかく食に関しては、様々な情報が日々入ってきますが、
「それって本当にそうなの？」と考えてみる
ことが必要だと思います。

食の RULES

- ・なんでも食べる
- ・自分で作る
- ・人の言うことに惑わされない

ルール2

寝ること

睡眠って本当に大事。
私は必ず一日7時間寝ます。
お仕事が終わらないから寝ないでがんば
る、なんてしません。
もし寝るのが遅くなってしまったら次の日
は遅く起きたり。
睡眠時間は最優先です。

日本女性は世界一睡眠時間が短いそう。
自分がダメになるまでがんばったりしないでくだ
さいね。

よい睡眠をとるために、毎日おひさまを浴びるこ
とも私の日課。
おひさまを浴びると良いホルモンが出てよく眠れ
るようになります。
長年の経験から、自然が一番とわかっているの
で、どんな睡眠薬よりおひさまを浴びることがよく眠
るための私のメソッドです。
そして、肌に触れるナイトウェアやベッドまわりの
ものは自然素材で本当に心地よいと思うものを
揃えています。

睡眠の RULES

- ・一日7時間睡眠
- ・おひさまを浴びる
- ・肌にふれるものは自然素材

ルール3

休むこと

疲れたらきちんと休む！時には長い休みも必要。

無理に人に合わせないことです。疲れたな、と感じたら「今日は失礼します」といって帰ることも大事。

周りの人にひきずられすぎるのはよくないです。時には、約束を断る、ということも必要だと考えます。

パーティーやお食事のお誘い、昔のように全部には行きません。本当に行きたいか自分自身に問います。夜はゆっくりしてきたいから。

日本の女性はがんばりすぎ。50代からは、周りから心を遮断して休ませることが必要になってきますよ。

休む R U L E S

- ・疲れたら休む
- ・約束は断る

ルール4

運動すること

今、私は、運動が何よりも重要！と思っています。仕事するより運動(笑)

私のルーティンは一日一万歩歩くこと。そしてラジオ体操。それだけは守っています。そしてもう一つ、毎日夜寝る前にYouTubeの動画でヨガをやるようになりました。たくさんのことをやろうとすると続かないので、一つか二つを続けるのがポイントです。

筋肉はすぐ結果がでますよ。トレーニングをやったらやっただけ筋肉がつかます。筋肉がつけばよい物質がでて心も楽になる。運動は体も心も守ります。

運動の R U L E S

- ・一日一万歩歩く
- ・毎日ラジオ体操をする

ルール5

心のセルフケア

自分が落ち込んだり疲れたりしたとき、自分でケアできる方法を知っているといいですね。

映画をみたり、旅行に行ったり、茶道をしたり。ストレスを受けた時に回避する方法を知っているってこと、すごく大切です。普段から気をつけているのは、人と自分を比べない、嫌なことはしない、ということ。ネガティブなことを口にしない。

苦手な人がいたら何もいわずにそっと離れて距離を置きます。

私は父から「明るくないとだめだよ」といわれて育ちました。いつもニコニコご機嫌にしていれば、悪い物って寄ってこないんですね。逆に、暗い顔して愚痴をこぼしていたら、周囲の人も逃げて行って、悪い考えの人が近づいてくるかも。「楽しいな、嬉しいな」と声にだして笑顔でいれば脳が体を好調な状態にコントロールしてくれる。イライラしているとすぐ脳に伝わってしまって、自己コントロールができなくなってしまう。そうすると、躓いたりケガしたりすることになってしまう。

自分で自分を褒めるのもやっています。人はあてにならないけれど、自分で自分を褒めるのはできるんですよ。

私はいつも「すごいね！」って自分に言ってますよ。いつも明るくご機嫌よくしていることが、心と体を守るコツなのです。

50代過ぎて60代からの話をする、いかに気持ちを上げていくかが切実になってくるんですよ。ちょっとでも気を抜くと、お化粧品も面倒、お出かけもしたくない、着るものもなんでもいい、となって、全てのこの意欲が下がって「なんでもいいの沼」にずぶずぶとはまってしまうような気がします。何もしないと心の老化も進んでしまうんです。そうってしまったら、そこからの長い人生のみちのり、つまらなくなってしまうじゃないですか。

50歳からの楽しい人生を歩むために、無気力の沼にはまらないよう頑張っていきましょう。私は、やっぱりメイクが気持ちを上げる、と思っています。メイクって本当に大切。心を引っ張ってくれるんですよ。アイラインを入れてまゆを描いておでかけすれば、絶大な心のアンチエイジング効果がありますよ。

心のケアの R U L E S

- ・ストレス回避の方法を知る
- ・いつもニコニコご機嫌に
- ・お化粧品をする

ルール6

検診を受ける かかりつけ医をもつ

50代に入ると、ホルモンの状態も変化し老化が進み、体の不具合も出てきます。一年に一度は必ず検診を受けること。これさえできていれば病気は未然に見つかるので婦人科検診も一般検診もとにかく検診は受けることです。

私は自然が大好きで、植物療法や漢方を勉強してきて、生活にも役立てています。おうちにはハーブの薬箱があります。その一方で医療も必要だと考えています。

一年に一度の検診は絶対。さらにかかりつけ医の先生がいるのが理想です。フランスの女性は、10代のころから婦人科のかかりつけ医がいて、自分の体のことを先生に相談しています。そうやって若いころから体について知識をつけていくから体が守られるんですね。お産のとき、更年期に入ったとき、閉経した後、どんなことが起こるか知っているからあわてず体を守ることができるのです。フランスではホルモン補充療法もみんな普通にやっています。年をとっても、女性であることを楽しみ人生を謳歌する。私たちも学ぶべきことがたくさんありますね。

健診のRULES

- ・一年に一度検診を受ける
- ・自分のからだを知る



ルール7

気持ちのよい ボディケア

快適な体を保つためのケア、とても大事だと思います。

50代になると、体が乾燥したり、かゆくなったり、どこかが痛くなったりしますよね。

それを我慢してはダメなんですね。ほったらかしにしてはいけません。セルフケアスキルを上げていきましょう。

私が重視しているのはなんといっても「保湿」。泡洗顔はしないというのが私流です。泡洗顔は肌を乾燥させてしまいます。

昔から泡ではなくクレンジングミルクやクリームで洗ってきましたが、今はさらに乾燥させない方法を探求していて、ピュアなオイルで洗顔してそのあとに軽くミルクで洗顔します。ボディも泡で洗いません。顔も体も一度乾燥させるとすごくダメージを受けてしまいます。

近頃はオイルを上手く利用しています。朝起きたらまずオイルで顔をくるくるして、首回りをマッサージしたりします。

デリケートゾーンもオイルでケアします。50代になるとデリケートゾーンが乾燥して痛かったりするんです。オイルの洗浄剤で洗うと潤いも残って快適な状態を保てます。

それから髪と頭皮もオイルでケアしています。私は髪がしっかりしているのですが、ずっと頭皮を大事にしてきたからかな、と思っています。女性にとって髪の毛はとっても大切です。年をとるとだんだん薄くなって、艶がなくなってきて。よい状態を保つポイントは頭皮のケアです。頭皮は髪の毛の畑ですから。オイルで頭皮をマッサージすれば、有効成分が毛穴から入って頭皮を元気にしてくれます。そして、オイルは毛穴の皮脂を浮き上がらせて、毛穴に詰まっていた脂や汚れが落ちて健康な状態が保たれます。

ボディケアのRULES

- ・我慢しない
- ・かゆくない、いたくない体をめざす
- ・オイルを利用 乾燥させない

吉川千明

美容家・オーガニックスペシャリスト
認定メノポーズ(更年期)カウンセラー

コスメのみならず、食、女性医療、漢方、植物療法、ファッション、インテリア、旅とナチュラルでヘルシーな女性のライフスタイルを提案。1990年代より、オーガニックコスメと植物美容を日本に広げたナチュラルビューティの第一人者。2000年、産婦人科医対馬ルリ子先生との出会いを機に、「女性の健康啓発」に関わる。2002年から始めた「女性ホルモン塾」は20年間で通算160回を数える。2020年9月に「閉経」のホントがわかる本」(集英社)を上梓。

「サスティナブルの水先案内人」として、コスメに関わらず、サスティナブルでエコロジカルなブランドや企業様のセミナーやトークショーのファシリテーターなども務める。

吉川千明 公式サイト
www.chiakiyoshikawa.com



吉川千明さん おすすめオイルケア Oil Care

デリケートゾーンの洗浄に
AROMEDICA フェミノール



フェミノールは植物抽出オイルで作られたデリケートゾーン用洗浄オイルです。

オイルで汚れをなじませてお湯で洗い流します。植物の潤い成分が保湿し乾燥を防ぎます。更年期以降の乾燥が気になる方にもおすすめです。5種類の精油が配合され、植物の良い香りが洗った後も長時間続きます。

原産国：チェコ共和国
内容量：100ml 価格：3,630円(税込)
成分：ヒマワリ油、ダイズ油、オリーブ油PEG-6、ブドウ種子油、コムギ胚芽油、レシチン、ビャクダン油、ゼラニウム油、パチョリ油、ローズ油、イランイラン花油、トコフェロール

ヘア&頭皮のオイルトリートメント
AROMEDICA ヘアラップ



髪と頭皮のために厳選した植物のオイル。精油配合。

髪に艶とハリをあたえ、頭皮を健康に保ちます。髪と頭皮に塗布して、頭皮全体に揉みこみます。タオルで頭を包み30分程置いた後にシャンプーをしてください。

原産国：チェコ共和国
内容量：100ml 価格：4,400円(税込)
成分：ヒマワリ油、オリーブ油、アボカド油、カプリン酸ポリグリセリル-4、ゼラニウム油、クローブ油、レモン油、バジル油、トコフェロール



アヴァガーデンスタッフ

女性の 骨粗鬆症 体験記

女性の健康を左右する骨密度

突然の圧迫骨折の診断

圧迫骨折って高齢者特有のケガでは、と思っていませんか。今まで他人事だと思っていたことが我が身に起き、改めて骨の健康について真剣に考える機会を得たので、今回はその顛末をお話したいと思います。

年末の片づけ仕事をしていた時のこと、重い新聞の束を持ち上げようとふんばったところ腰から背中にかけて嫌な痛みが走りました。数日後、痛みが出始めたので年明け早々に病院に行き、レントゲンと骨密度検査を受けました。「りっぱな背骨の圧迫骨折ですね。それに過去の骨折もありますか？」との医師の言葉に、ショックを受けたものの過去に背骨骨折の覚えは全く無く、しばし返答もできませんでした。

骨を強くする治療内容

骨密度は同年齢の女性の8割程度つまり骨粗鬆症であること、実際骨折しているという事実から、骨強化と、これ以上骨が劣化しないよう治療が始まりました。

骨を脆くしている破骨細胞の活動を防ぐカルシウムの注射、体内に取り込んだカルシウムを定着させるビタミンD(錠剤)の摂取、それに正しい姿勢を保つように常に装着するコルセット。これが治療の内容です。

食事と運動、日光浴

さらに、医師からは、バランスのとれた食事(カルシウム、ビタミンD、K、タンパク質)を心掛け、軽いストレッチを行うようアドバイスがありました。痛みが軽減し、骨質が改善してきたらウォーキングなどの運動も良いとのことでした。意外だったのは、習慣的に太陽光を浴びればビタミンDが皮膚から摂取され、それが体内のカルシウムの定着に役立つという事でした。顔や、手のひら、足など20分程度太陽の光にさらすと効果的なのだそうです。

若いころから骨密度を知っておく

骨粗鬆症の原因は女性の閉経にその一端があるという事は知られています。閉経により女性ホルモンの分泌が減り、それによって骨がもろくなるためです。自分の骨の健康度を知るためにも閉経時より前(40代)に骨密度を測り、骨の状態を知っておくことがその後の骨折を防ぐためにも大事なのではないのでしょうか。仮に、骨密度が同年代の平均より低かったとしても、その時点から治療を始めれば良いのですから。

一方、若い年代(特に妊娠期、出産後)でも骨密度の検査は必要だと言われています。マタニティ期にはお腹の赤ちゃんに、出産後には授乳によりお母さんのカルシウムが消費されるからです。妊娠がわかったら、骨密度、骨質の検査をされた方が良いかもしれませんね。

生活の質を落とさずに自分で行動できる日が1日でも長くなるよう、体の基幹「骨」を大事したいものです。(アヴァガーデン 飯沼)

一日6個のプルーンで骨を健康に

このところ、多くの研究者が「プルーンを毎日食べると閉経後の骨密度が保たれ、骨粗しょう症の予防になる可能性がある」という発表をしているのを知り、「毎日プルーンを食べると、おなかや骨にいいんだよ」という祖父母の教えを思い出しました。

2022年にペンシルバニア州立大学の研究者が行った研究によると、1日に5~6個のプルーンを食べることで、閉経後の女性の腰の骨量を減少から守ることが分かったのです(*)。この研究の主任研究者であるメアリー・ジェーン・デ・スーザ博士(Mary Jane De Souza, PhD)は「これは女性にとって大いに期待の持てる結果です。骨量減少対策として、薬物治療ができない女性のための代替案になる可能性があります。」と述べています。

薬に頼らないで骨の健康を保つ方法を探している閉経後の女性には、プルーンをおやつ代わりに食べることが、効果的な方法になることでしょう。(プラシロバ)



記事出展

(*)De Souza MJ(MJ デ・スーザ博士)、Strock NC(NC ストロック博士)、Williams NI(NI ウィリアム博士)、その他

発表名 プルーンについての研究(抄録発表)「プルーンは閉経後の女性を対象とした12か月間の無作為化対照試験において、股関節の骨密度とFRAXリスクを維持した」

場所 骨粗鬆症、変形性関節症、筋骨格系疾患に関する世界会議(2022年3月24日~26日)

チェコの母の 更年期

と アロマセラピー

By プラシロバ レナータ

私が10代の頃、母は香水の代わりによくローズオイルを使っていました。子供にとって、その香りはあまりにも濃厚で、我慢できず文句を言うと「気分が落ち込んだ時にはこのオイルに助

けてもらうの。これが無いとね。」と、こともなげな返事が返ってきました。その時は理解できなかった「落ち込んだ時」という言葉の意味は、ずっと後、大人になってから分かったのです。多分、母は更年期障害だったのでしょ。

チェコの家ではアロマセラピー（植物の芳香療法）や家庭療法が生活に根づいています。植物の薬効について特別に勉強していなくても、昔から人々が経験してきた知恵を取り込み、庭に薬草や植物、樹木をいく種類も植えてきたのです。自然治癒、アロマセラピー、ハーバリズム、フラワーセラピーなどの効用は、健康や美容についての多くの書物に記されています。「昔の人の経験に学べ」と言っていた祖母の愛読書は、ハーバリストとして著名なマリア・トレベンが書いた「神の薬で健康に：薬草の使い方とその効能が認められた治療法について」でした。

母の話に戻りましょう。歳を重ねて更年期になると、母は体や気分の不調に悩まされるようになりました。更年期障害です。そこで、彼女が試した癒し方のひとつが、エッセンシャルオイルを使用するという方法です。エッセンシャルオイルは、アロマセラピーや、医療現場で治療に使われてきた植物性精油です。母はホットフラッシュが激しいときには、ペパーミントオイ

ルを数滴入れたスプレーのボトルを手元から離しませんでした。気分を落ち着かせ、リラックスしたいときには、ラベンダーやローズオイルをお風呂に数滴いれるか、ディフューザーを使って部屋に香りを漂わせていました。クラリーセージオイルはホルモン調節の助けになるので、ボディオイルに数滴加えることもしていました。このように、エッセンシャルオイルのおかげで母のつらい症状は幾分軽くなったようでした。でも、更年期障害の症状は、人によって大きな違いがあります。ある人にはプラスに作用するかもしれませんが、他の人にはそうではないかもしれません。すべての人に同じように良く作用するわけではないので使い方には注意が必要です。

私は、母のエッセンシャルオイルの使い方は、彼女にマッチしたユニークなもので、幸いにも効果的に作用したのだと考えています。

高齢ながらも母はさまざまな処方を試すことに前向きで、自分の健康について積極的にアプローチしていました。そうすることで、更年期障害というやっかいな時期をコントロールできると気づき、穏やかな日々を過ごすことができたのではないかと、と思っています。（プラシロバ レナータ）



※マリア・トレベン (Maria Treben) オーストリア生まれ
1970~1991



マリア・トレベン ハーバリスト

マリア・トレベンは、伝統的なハーバルレメディについての膨大な知識があることで有名になった、オーストリアの作家・ハーバリストです。

ボヘミアで1907年に生まれ、1991年に亡くなるまで生涯のほとんどをオーストリアで過ごしました。

マリア・トレベンは、25以上の言語に翻訳された著書『神の薬 ハーブと健康』で有名です。この著書の中で、彼女は様々なハーブの効能について、またいろいろな健康の問題にハーブをどのように使うのかを書き記しています。彼女は伝統的ハーブ

愛好家の家庭で育ったので、若いころから薬としてのハーブに興味を寄せていました。大きくなってからは、薬剤師の助手として働き、多様なハーバルレメディの研究と実験をつづけました。また、彼女は、ヨーロッパ、アフリカ、アジアの各国を旅しながら各地の伝統的ハーブ治療法を学び、その地にしかないめずらしいハーブを集めてまわりました。

マリア・トレベンの功績は彼女の著書に生き続け、今日も大勢の人々が彼女のハーバルレメディを健康のために利用し続けています。

デリケートゾーンケア わたしは ナチュラル&シンプル派



デリケートゾーンは年齢とともに乾燥する

女性は更年期に入ると女性ホルモンが減少し、デリケートゾーンが乾燥しやすくなり、不快な症状があらわれる場合があります。そんなときにお試しいただきたいのがフェミノール。

植物から抽出したオイルでデリケートゾーンを洗浄し、清潔を保ちながら潤いをあたえ乾燥から肌を守ってくれます。

デリケートゾーンをいつも清潔にして潤いを保つことは、快適な毎日の生活につながります。

5種類の精油をブレンドしたフェミノールの良い香りを楽しみながら毎日のケアをしてください。



フェミノール100ml ¥3,630 (税込)

フェミノールトラベル30ml ¥1,760(税込)

Ava Garden www.avagarden.jp

アヴァガーデンは、2003年以来、オンラインでAROMEDICAの商品を販売しています。ご注文は、アヴァガーデンのスタッフが責任をもって梱包して発送いたしますので、どうぞご安心してご利用ください。ご質問がございましたら、いつでもお気軽に右記のメールやお電話でお問合せくださいませ。



お電話でのご注文も承っています。コンビニ払いOK!

Ava Voice Vol.3

2023

Ava Voice

the best
newsletter for
beauty & health



アヴァガーデン創業者
プラシロバ レナータ

チェコ共和国出身
オーストラリア、インドネシア滞在
後、日本に移住
チェコのナチュラルスキンケア
ブランド「AROMEDICA」の日本
総代理店として2003年輸入販売
を開始。

Ava Voice について

女性の美と健康に役立つ情報、
ナチュラルなライフスタイルに関
する情報をお届けします。

◇本文・写真
プラシロバ レナータ
吉田亜希子

◇発行・編集
株式会社マインドドライブ
アヴァガーデン事業部

〒224-0023
神奈川県横浜市都筑区
東山田1-15-13
TEL : 045-590-5466
email : info@avagarden.net

2023年 6月発行