

Vol.13 OCT 2013

The Journal of General Incorporated Association Japanese Society of Aesthetics and Welfare

一般社団法人

日本美容福祉学会誌

| 特集 |

第13回 学術集会

サクセスフルエイジングと美容福祉



開会にあたって

一般社団法人 日本美容福祉学会誌 Vol.13 OCT 2013

特集「第13回学術集会」

サクセスフルエイジングと美容福祉

○日 時 2013(平成25)年10月15日 12:00~16:00

○会 場 山野美容芸術短期大学



主催 一般社団法人・日本美容福祉学会

後援 学校法人・山野学苑

NPO 全国介護美容福祉協会

目次

<総合司会>	木村 康一	一般社団法人・日本美容福祉学会理事	
開会あいさつ	山野 正義	一般社団法人・日本美容福祉学会理事長	3
基調講演 化粧とこころの健康を脳波で測る			6
	佐藤詔司・田中美枝子	(株)脳機能研究所	
<研究発表>	座長=大野淑子		
① 認知症早期発見と予防の場としてのエクササイズ			19
「ハートフルレッスン」の実践と効果			
	利根川久女紅	利根川Kスタジオ主宰	
② 「美容を用いたかかわり」と学生の自己評価との関連			21
	安藤 理美	山野美容芸術短期大学 現代美容福祉専攻	
③ ミズメザクラ精油が高齢者の頸部筋硬度に与える効果			23
	杉崎哲朗、鈴木忠慶、五十嵐由樹	山野医療専門学校	
	佐野美恵子	山野美容芸術短期大学非常勤講師、美容福祉師	
	加納 静江	NPO 全国介護美容福祉協会美容福祉師	
④ <u>エステティックにおける介護予防の本質と可能性</u>			26
	宮本 治	エステティックサロン「ミックアップ」	
⑤ 珠理心身調整法—O脚の修正			31
	谷合 恵	珠理心身調整法・和敬の会	
⑥ こころをつなげよう			37
	田嶋 順子	山野美容芸術短期大学 現代美容福祉専攻	
⑦ 般若心経と山野愛子			40
	中松 和巳	兵庫県立大学・環境人間学部・教授	

エステティックにおける介護予防の本質と可能性

宮本 治 (みやもと・おさむ) ミックアップ エステティックサロン

〇はじめに

介護予防とは「要介護状態の発生をできる限り防ぐ(遅らせる)こと、そして要介護状態にあってもその悪化をできる限り防ぐこと、さらには軽減を目指すこと」と定義される。

介護予防とは、単に高齢者の運動機能や栄養状態といった個々の要素の改善だけを目指すものではない。むしろ、これら心身機能の改善や環境調整などを通じて、個々の高齢者の生活機能(活動レベル)や参加(役割レベル)の向上をもたらし、それによって一人ひとりの生きがいや自己実現のための取り組みを支援して、生活の質(QOL)の向上を目指すものである。これにより、国民の健康寿命をできる限りのばすとともに、真に喜ぶに値する長寿社会を創成することを、介護予防はめざしているのである。(※厚生労働省介護予防の意義と定義より)

介護予防とは一般的に高齢者に対してのものだと認識されていますが、本来心身機能の改善や環境調整から国民ひとりひとりの生きがいや自己実現のための取り組みを支援して、生活の質(QOL)の向上を目指すものです。

つまり、「どんな状態にある人でもみんなで楽しく有意義な人生を送りましょう」ということが書かれており、その為に必要な「体や心の健康や社会的なコミュニケーション能力を高める」ことで、周りの人へいい影響を与え、一人一人の「生きがいや自己実現の為に取り組みを支援すること」が本来の介護予防の本質ではないかと考えます。

美容には体や心の改善を図る為の効果的な方法だということは、美容福祉の研究でもされていると思います。実際私自身美容福祉をきっかけに美容の業界に入りました。そして、年齢性別関係なく楽しく有意義に人生を送って頂くことを目指し、メタボ予防という所からエステを始めました。現在独立し美容を初めて7年になりますが、「美容には体や心の改善を図る方法意外にも更に、社会的な関わりを増やし、生きがいや自己実現の為に取り組みを支援する事が出来る効果の高い方法の一つ」ではないかと考えます。

そこで身体を変える事を最低条件として、「身体を変えることで手に入れたいもの(達成動機)を意識させてアプローチすることで仕事やプライベート、人間関係などにどういった変化を生むのか」を調べることにしました。

〇方法

<対象者> ランダムにご来店されたお客様 10名の方

<方法> 3カ月間、痩身とフェイシャルの施術を行う。

<ルール> 「痩せる精度」と、「生きがいや自己実現の為に取り組みを支援する」ため、3つのルールを定める。

1、3カ月の期間契約を交わし、週に2回~3回2時間程度の施術を受ける。

年齢性別生活状況、身体の状態関係なくより確実に身体を変えられる状況を作るためお互いの契約を交わし期間で設定することでこの日までに何をすることが明確になる。体の変化が大きく、起

<研究発表 ④>

こるであろう様々なトラブルにも十分対処出来る期間。周りの方達に変化を言われたり、生活の変化を振り返り新たな取り組みを見つけたりする期間。

2、鏡の前に立つ。自分の身体を触る。

自分の体に意識を向けることと変化を実感していく事でやっていることの意味付けをする。施術者側も毎回データを測り、変化の写真を見せていく事で意味付けを行う。

3、色々な人と出会う。

他人に体の変化を言われる確率を増やし、やっている事の意味付けを強化する事と意識を外の世界に向ける。

○結果

10名全ての方に明らかにデータや見た目でも変化が見られました。

ケース1



40代男性=達成動機=若い頃の気持ちに戻りたい

	スタート時	3ヶ月後	変化
体重	79kg	67.2kg	-11.8kg
体脂肪率	23%	16.6%	-6.4%
筋肉量	37.5kg	40.3kg	+2.8kg
脂肪量	18.2kg	11.2kg	-7kg
ウエスト	97cm	77.5cm	-19.5cm

スタート時	アプローチ方法
ジムで運動したり食事を減らしてもなかなか体重が減らない。色々な場面や年代の人との関わりも多いがその度に体の不甲斐なさを思う場面が多い。	体調面見た目体の不自由さなど一番影響が多いお腹を中心にアプローチする。普段手をつけることも少ないフェイシャルと眉カットなども行った。
結果	
髪型を変えたり、スキニージーンズを履いたりする様になった。周りからいろんな場面でどうやって痩せたなど聞かれるようになった。以前よりも積極的に人と会い話すことが楽しくなった。映画に出演することになった。	

ケース 2



30代女性 達成動機=夫への愛情

	スタート時	3ヶ月後	変化
体重	67.2kg	56.8kg	-10.4kg
体脂肪率	35.3%	27.8%	-6.4%
筋肉量	30kg	33.3kg	+3.3kg
脂肪量	23.7kg	15.8kg	-7.9kg
ウエスト	93cm	73cm	-20cm

スタート時	アプローチ方法
夫への愛情というのは抽象的ですが、家族構成は旦那様と小さいお子様 2 人の 4 人家族。家事育児に追われ引越して友人のいた土地から離れ、暴飲暴食で 1 年半で 10 キロ太った。家族に八つ当たりすることが増えた。本来は家族円満に過ごすことを望んでいる。	今の悪循環のせいで家族に当たる様になり、この悪循環が変わればという意識にして頂く。新たな脂肪が付いてあまり期間が経っていなかったことと、早く周りからの変化を言われる様にしたかった為、フェイシャルと夜の食事を極端に減らして体重と見た目を早めに変えていく。
結果	
旦那様も禁酒ジョギングなどを始める様になり家族の楽しい会話も増え、言い争いもしなくなった。体重の調整を教わったので、過食も減った。周りの方々にも変化をよく言われて嬉しい。意識が外へ向き始め家族とのお出かけも増えフランス語と乗馬を始めた。	

ケース 3



<研究発表 ④>

50代女性 達成動機=ダンスインストラクターとして生まれ変わりたい。

	スタート時	3ヶ月後	変化
体重	55.8kg	51.8kg	-4kg
体脂肪率	28.40%	25.30%	-3.1%
筋肉量	15.8kg	34.3kg	+1.3kg
脂肪量	18.2kg	13.8kg	-2kg
ウエスト	85cm	77cm	-8cm

スタート時	アプローチ方法
元々筋肉を大きくすることを重点的に働いていた方ですが、怪我で手術をして運動も出来なくなり脂肪が付いてしまったが落とせなくなった。現在リハビリ中で以前ほどの運動量はなくなった。食事を少なくしても変わらない。	仕事上1対1のアプローチからダンスインストラクター1対大勢のアプローチに変わるため、機能性のある引き締まった体にする事を目的として、大きい筋肉から細く締まって柔軟性のある筋肉へ変え、脂肪を減らしてこの方の考えるダンスインストラクターのイメージのラインを作っていく
結果	
自信を持って仕事で使用するウェアを着れる。リハビリも早く終わりダンスインストラクターとしても働くようになった。以前より仕事が忙しくなった。	

ケース4



20代女性 達成動機=自信を持ちたい

	スタート時	3ヶ月後	変化
体重	63.8kg	61.6kg	-2.2kg
体脂肪率	27.8%	26.2%	-1.6%
筋肉量	33.5kg	34.1kg	+1.4kg
脂肪量	17.7kg	16.1kg	-1.6kg
ウエスト	73.5cm	69cm	-4.5cm

スタート時	アプローチ方法
仕事面恋愛面様々な場面で自分に自信が持てないことでうまくいかないと感じている。 (そういうエピソードも多い) 一度痩せた時に他の場面でも上手くいっていた経験がある。休みでもあまり外へ出ず暴飲暴食してしまうことが多い。	人に言われる事を早める為、始めは一番人に見られるデコルテより上のメリハリをつけることを中心に行った。フェイシャルの効果の増すメイクと髪の設定方法なども行った。色々な人に沢山会う様に促した。
結果	
色々な人から綺麗になったと言われた。化粧をしたり買い物に行くのが楽しくなった。仕事で一度成績がトップになった。彼氏が出来た。	

身体が変わることで手に入れたもの「達成動機」を意識してそのためにアプローチすることで○キロ体重が減ったよりも多くの結果を得られました。

もちろん必ずしも施術を受けたから出た結果というわけではありませんが、達成動機を意識することで日常あった出来事にポジティブな関連性を持つことができたのではないかと考えられます。

このように「身体を変えて心で前向きにし、外との関わりを増やすことで、周りの人へも良い影響を与え、一人一人の生きがいや挑戦を支援する」。これが美容にも出来る介護予防の効果的な方法の一つです

○美容を使っでの介護予防の可能性

身体の外形を整えることは、心を前向きにし、新しい生きがいが生まれることにつながります。従って身体を整えようと挑戦する人々を支援することは、色々な場面で使える可能性があるのではないのでしょうか。例えば、企業では福利厚生メニューへ取り入れることです。具体的には、身体を整えることが、担当する仕事と日常生活に大きな役割を果たすことを理解させて、達成目標を立ててもらいます。その上で、目標達成に向けてきちんと指導し、サポートしていくことによって、血流の改善による集中力アップや高血圧改善による自律神経の安定が進みます。外へ意識が向くことでコミュニケーションの場面が増えていきます。さらにはストレス数値改善による離職率の低下などにつながっていきます。

この方法は高齢者の生活の質(QOL)向上に活用できると思います。身体を整えることの必要性・重要性をより説得力あるものにしていくためには、身体の変化を医療機関などへ依頼して数値化し、エビデンスを作ることが重要です。このようにして「個々の生活の質や社会的能力を向上させることで、国民全体の健康寿命や社会的生産性を高めることが、本当の意味での真に喜ぶに値する長寿社会を創成するという介護予防の本質」につながるのではないのでしょうか。