

星野源「誠実な人が好き」/ 寝る前5分の美容術

週刊朝日

ばあばが手伝うのは当然？
祖母の本音は
「孫ブルー」

家とクルマを売って
ハッピーになる

10・20

400円

星野源

私が仕切る → 100%出ません
「小池不出馬」の
シナリオを暴く

寝る前の5分で

- ★手足ぶらぶら体操
- ★仙骨マッサージ、美容断食
- ★コラーゲンペプチド摂取…



は、就寝中の肌を守るために顔にヴァセリンを塗って、乾燥肌が改善した。

寝る前の肌ケアは、女性の水産のテーマ。機能性の高い化粧品も増えており、その目に受けた紫外線を睡眠中に一なかつたことにする。シミ対策の基礎化粧品などもある。寝る前は美の準備体操の時間と云える。

一方、何も塗らない「肌断食」をする人も。「肌美人は絶対一夜だけ美容断食」の著者、美容家の宮本佳子さんは、睡眠前に何も塗らない「美容断食」を勧める。肌本来の機能を戻すためだ。

「寝ている間にかく汗には、免疫グロブリンが含まれます。せっかく、天然の美容液を出せるのに、クリーム



（東京都）の佐藤院長は、眠る前のスマホだけでなく、テレビも避けたいほうがよいと指摘する。

若々しく元気な人に美の秘訣を聞くと、「特に何も」という返事が多い。特別なことをしなくても美しくなれるのかもしれないが、詳しく話を聞くと、意外にあるのだ。寝る直前に数分間でできる小さな習慣「美と健康の秘訣」が。

美をつくる

「睡眠は回復力の神様。スムーズな睡眠とよい目覚めがリズムになれば、美にも健康にもつながると思う」と、こう話すのは、美容師トリーナーの柴田有紀子さん（51）。睡眠のために大事なことは、鼻呼吸とストレッチという。「鼻で深く長い呼吸をして、吐くときはその日の体の疲れや否定的な感情を流すイメージで」。こうした呼吸を繰り返して、心や体の「毒素」を流して布団に入る。鼻呼吸をすれば、副交感神経にスイッチが入りやすい。これで、睡眠はバッチリだ。

交感神経が優位なままだと、考え事をして眠れない。眠りについては浅く、起床後に疲労感が残る。「新橋スリープ・メンタルクリニック」

「明るい光で、脳内に分泌され始めたメラトニンが消えてしまうからです」

翌日の仕事など、何か気になることができたら、メモ用紙にさっと箇条書きにすれば、すっきりする。

「大前提として眠くなつてから布団に行くこと」

布団の中で眠くならうとしてはいけない。寝る前こそ、ゆったりと心を解放させよう。寝る前のこの数分間、数十分間をどう過ごすかが、重要だ。

副交感神経を優位にするため、ストレッチやセルフマッサージもよいだろう。

美容サロンを展開する「エストロワ」チーフマネージャーの蛭沼千里さんは、床に仰向けになつて行う簡単な、骨盤中央の仙骨のケアを勧める。両膝を抱えた状態でゴロゴロ、円を描くように膝を回転させる。この仙骨のマッサージは、心身のリラクゼーションに有効だ。仰向けに寝て、垂直に上げた手と足を揺らす「手足ぶらぶら体操」もよい。こ

を塗って肌にはフタして寝ると、汗が出にくい。それだけでなく、毛穴に汚れがほとんど詰まります」

自然化粧品ならば、神経質になる必要はないかもしれない。ただ、化粧品に含まれる防腐剤や添加物が顔にのつたままだと、肌の修復活動を邪魔するといふ。

ほかに心がけるのは、理想、水を50〜100cc飲む。股関節を開いて風邪リンパを流すストレッチ。「股関節の柔らかさと寿命は関係すると聞き、美容と健康のために続けています」

たつぷり寝て皮膚のハリ回復

東京都八王子市の水生病

院の野本達哉医師にも話を聞いた。睡眠中は成長ホルモンが分泌され、表皮のターンオーバーやバリア機能を回復させる。皮膚のハリが改善するので、美容と健康のために「たつぷり」寝るのがよいという。

「皮膚のハリ改善に有効な



寝る前に口にテープを貼る生島ヒロシさん

の体操は、生島ヒロシさん（66）がかつて勤めていたのを知り、記者も続けて寝る前に全身の血流改善が実感できる。

生島さんが寝る前に欠かさない習慣は、口にテープを貼ること。口呼吸を防いで鼻呼吸になり、よく眠れて風邪もひきにくい。「鼻呼吸は健康のもとですね」

歯周病を防ぐため、寝る前には歯間ブラシやデンタルフロスなどで歯と口をケア。片方の鼻を押さえ、ゆっくり長く吐くことに意識を向ける片鼻式呼吸法を続ける。「呼吸法はいろいろとありますが、これが最も副交感神経優位に導いてくれると思います」

より良い睡眠のため、寝室の壁も珪藻土にしている

栄養素コラーゲンペプチドを、寝る前にとるとよいでしょう。睡眠中は副交感神経が優位になり、腸の活動が活発になり吸収が高まります。コラーゲンペプチドはコラーゲンを酵素分解したもので、通常の食品からはわずかにしか摂取できないので、サプリメントを活用しましょう」

美容家の日下部知世子さん（59）は寝る前に高濃度ビタミンCを飲む。

処方する銀座上野メディカルクリニック（東京都）の上野正志院長は「寝る前にビタミンCを飲むと、コルチゾールが下がり、副交感神経優位になる。ビタミンCは点滴も効果的です」といふ。

点滴や処方箋が難しい場合、含有量が高く品質の良い市販のサプリメントでも良さそうです。上野院長は「寝るときに外から情報が入らないよう、刺激を完全にブロックすることが大切です」といふ。

「眠れない人にはストレッチ

というから、本格的だ。

エイジングスベシヤリストの朝食匠子さん（61）は歯茎の血行促進のため指マッサージと、舌を使った顔の筋肉体操を寝る前に行う。口を閉じた状態で、右、左、上、下と舌をぐるぐる回す。

「50歳を元気にする専門家」という青豆節子さん（52）は、寝る前に300ccの水素水を飲む。水素吸入器で水素を1時間吸入しながら眠りに入る。

首、手首、足首などにウォーマーを巻いて温め、腕巻も、歯磨きしながら、ストレッチボードで体をほぐす。ウォーマーは使い始めて26年、ストレッチボードは23年。よくかんで食事し、ストレスをためず、頑張りすぎず、質の良い睡眠をとる。「寝けることがとても大事。今が一番健康で美しいと思っています」

入浴のタイミングも重要だ。入浴すると交感神経が優位になる。寝る直前に熱いお湯に入ると、神経が高ぶって眠りにくくなるので注意しよう。「体温が下がるとき、一気に眠くなりま

す。私は寝る1時間ほど前にお風呂に入ります（同）

前出の佐藤院長は「寝る前は、照明を落とした部屋でソファなどで過ごし、眠気が来るのを待って寝室へ行きましょう。眠くないのに布団に入ると不眠症につながる恐れがあります」といふ。

大事なことは睡眠前のリラクゼーション。嫌なことを忘れ、大好きな場所や人をイメージし、ゆったりと過ごす。こうした流れで眠りにつければ、翌朝はきつと、肌の調子もよく、お通じもバッチリ。そして何よりハッピーな目覚めとなるだろう。

本誌・大崎百紀

写真右は「手足ぶらぶら体操」。手首は頭蓋骨と連動しており、手足をぶらぶらと揺らすことで脳疲労の解消につながる。写真左は「仙骨マッサージ」。手で膝を抱え、股関節から回すように左回転、右回転を繰り返す

高年齢者ホーム2018 全国4020施設を独自調査！ 好評発売中 定価980円（税別）

というから、本格的だ。

エイジングスペシャリス
トの朝倉匠子さん(61)は歯
茎の血行促進のため指マッ
サージと、舌を使った顔の
筋肉体操を寝る前に行う。
口を閉じた状態で、右、左、
上、下と舌をぐるぐると回
す。

「50歳を元気にする専門
家」という青豆裕子さん
(52)は、寝る前に300cc
の水素水を飲む。水素吸入
器で水素を1時間吸入しな
がら眠りに入る。

首、手首、足首などにウ
ォーマーを巻いて温め、腹
巻きも。歯磨きしながら、
ストレッチボードで体をほ
ぐす。ウォーマーは使い始
めて26年、ストレッチボー
ドは23年。よくかんで食事
し、ストレスをためず、頑
張りすぎず、質の良い睡眠
をとる。「続けることがと
ても大事。今が一番健康で
美しいと思っています」

エステサロン「プリマヴ
エーラ」オーナーの藤田智
子さん(55)は、枕元に天然
気化ラドン吸入装置を置き、

写真右は「手足ぶらぶら体操」。手首は頭蓋骨と連動しており、手足をぶらぶらと揺らすことで脳疲労の解消につながる。写真左は「仙骨マッサージ」。手で膝を抱え、股関節から回すように左回転、右回転を繰り返す