

＼ その若々しさの秘密を教えて！ / 年齢を感じさせない人とは？

老化は個人差が非常に大きく、年齢が同じであっても「若く見える人」「老けて見える人」が必ず存在します。
老化は生まれ持った遺伝子や、病気、ストレスなどの生活環境の他、生活習慣も関わってきます。

老化を招く生活習慣とは？

老化と関係があると考えられているのが、**活性酸素**による**”細胞の酸化”**です。活性酸素は病原体を処理等する化合物ですが、体内での活性酸素のバランスが崩れると、細胞を傷つけたり老化を招く原因となります。

老化を招くNG習慣！

喫煙	紫外線
酸化した油	ストレス
偏った食事	飲酒

“若く見える”とは？

「あの人は、若々しいな」と感じる人の特徴は何でしょう？それは**①肌のツヤ・ハリ・透明感 ②洗刺とした受け答え ③姿勢の良さ ④笑顔**この4つです。これらがかけている人は、どうしても人に**“あざやかな印象”**を与えてしまい、結果として**“老けている”**と思われてしまうのです。



Check1

肌

肌の調子には潤い・血行・滑らかさ等が関係します。例えば、偏った食事や睡眠不足、ストレスは肌の代謝を阻害し、肌のゴワつきや乾燥を招きます。結果として**“くすんだ肌”**→**“老けて見える”**という印象となるのです。



Check2

洗刺さ

洗刺とは、即ち**元気の良さ**です。ハキハキとした受け答えや、精力的に活動している人は、全体的に若々しい印象を持たれます。この洗刺さは、普段の心がけ次第で誰でもすぐに始められます！ぜひ実践してみてください♪



Check3

姿勢

姿勢が悪い人は、暗く老けた印象を人に与えてしまいます。姿勢の悪さは、脚を組んで座る等の癖や、筋力が足りず身体を正しく支える事が出来ないことでおこります。そのため、普段から**正しい姿勢**を意識するだけでなく、**運動習慣**をみなおすことも非常に大切になってきます。



Check4

笑顔

笑顔には、様々な効果があります。明るい印象を与え、笑うことで脳内でホルモンが分泌され高揚や幸福感を感じられる様になります。また、表情筋が鍛えられるので、シワや垂みの軽減にも役立ちます。是非日常生活でも**笑顔**を意識して下さい♪



あおば新聞

年齢による体の変化とは?...P1

今回は年齢とともに感じる、“身体の衰え”についてお話しします！

その頑張りをお支えしたい！ P2・3

あおばには訪問型と通所型の、2種類のデイサービスがあります。今回は通所型『笠間デイ』の取り組みをご紹介します。

年齢を感じさせない人とは?...4

誰もがいつまでも健康でいたいもの！生活習慣と”若く見える”ことにフォーカスし、今回は解説していきます。

pickup
メニュー

更年期障害を緩和！鍼セラピー

自律神経へのアプローチ

女性は、閉経前後の約10年間で更年期障害の発症時期であるのに対し、男性は早い場合30代から始まり**終わりがありません**。「最近眠れず、妙に落ち込みやすい…」何て調子の変化を感じていたら**更年期障害**かも？更年期障害は、鍼灸等の施術で自律神経を整えることで緩和が期待できます♪詳しくは、お気軽にスタッフへお尋ねください！

皆様こんにちは。冬に向けてどんどん寒さが増していきますね。12月を過ぎると新たな年がやってきます。

今回はそんな一年、一年と過ごす中で年齢による体の変化をお伝えしていきます！

年齢による、体の変化とは？

年齢が上がると感じやすくなる老化。この老化とは何でしょう？

老化とは、**時間の経過とともに起こる変化**であり、「疲れやすくなった」「太りやすくなった」「顔にシワが増えた」といった自分で感じる不調の他にも、細胞レベルでも変化は起こっています。

老化は生まれた瞬間から始まると考えられており、成長と同じように老化の速度には個人差があります。同じ年齢でも若く見える人と、老けて見える人がいる…。その違いは何でしょう？

