

森高千里さん「無理はしない、でもやる」

HRS

5 [ハーズ]
MAY 2018

やっぱり！

からだが気になる

稻垣吾郎さん

【気になる体】

【気になる女】



内外美容家・セラピスト早野實希子さんに聞く
幸せになる

セルフマッサージつて?

早野先生お勧めの3アイテム。製品そのものに血行促進成分が含まれるのはもちろん、マッサージによって効果的に血流を向上させて。[右から]厳しい基準をクリアした世界最高品質、純度100%のホホバオイル。オーガニックホホバオイル 55ml ¥4,352(ナチュラルオーケストラ)、夜のリラックスタイムに最適なラベンダーの香り。ドクターハウシュカ カーミングボディオイル〈ムラバベンダー〉¥4,000(インターナショナルコスメティックス)、濃厚なクリーム。ローズ、イランイランなどリラックス感と同時に幸福感に満ちた気持ちに。バンフォード ローズ ボディクリーム200ml ¥9,000(ビューリティ)



早野實希子先生に、マッサージの効果について伺いました。

「多忙で不規則、人間関係の複雑な現代人は常に疲労と不調に悩んでいます。マッサージはそんな私たちの心身に働きかけて、その両面から生

命力を呼び覚ますことができます。身体面では、血行を促進しリンパの流れを良くすることで、老廃物の排出を促す効果があるのはもちろん精神面でも大きな影響を与えると言わ

れます。最近では、マッサージ後に体内で起こる変化や有効性を実証する新たな研究結果が発表されています。過剰な精神的ストレスがか

かると副腎皮質ホルモンの一種『コレチゾール』が増加します。ストレスから体を守るために必要なホルモンですが、過剰な分泌が病気の引き金になることも。マッサージは血中コルチゾールを減らし、免疫や炎症活動にも影響を及ぼすことがわかつ

幸福感は得られるのです」

てきたのです」

人に触れられることで幸福感を得られるマッサージ。ところが自分で行う簡単なマッサージでも幸福感は得られるそう。

「お客様に行うセッションで大切にしていることは『体の声を聞くこと』。体にはその方のライフスタイルや食生活、普段の姿勢、性格や知性も表れます。客観的な視点と技術をもつプロフェッショナルのマッサージが効果を生むことは当然ですが、自分の体に触ることで、現在の自分を確認して労つていけば、ネガティブな要素も取り去れるのです。普段の生活に組み込むことは簡単。入浴後のリラックスタイムや入眠前のセルフマッサージによって幸福感が高まる良質な睡眠を得ることができます。まずは自分自身の普通を知ることから始めてください。不調も好調も、すべてを受け入れて癒すことでの幸福感は得られるのです」

早野實希子

アブソリュハーピントーキョウ主宰。東京薬科大学薬学部を卒業後、北里研究所東洋医学総合研究所で東洋医学と漢方に従事。英国上級国家資格を取得。セレブへの施術のほか障がい者施設にてボランティア活動も行う。

森下紀子

雑誌「non-no」でモデル業をスタート、現在は小説ほか「GLOW」、広告、CMなど多方面で活躍。趣味はスイーツ作り、旅行。アロマテラピー・ドバイザーの資格を持つ。

スキンハンガー(=触れられることの飢え)な人も多い。自分の体と向き合ってバランスを整えて——早野さん



[森下さん]シャツ¥8,900(アリュメール/ブライト)ピアス¥21,000(ヴァンドーム/ヴァンドーム青山ブルミエール伊勢丹新宿店)

つねに「誰か」のために生きてきた。
今はもつと自分を
癒してあげたくて——森下さん