

笑顔を咲かせよう♪

ちゅーりっぷ 通信

平成27年

5
月号

いきいき暮らす、
あの人に会いたい

第11回

美肌師・生活アドバイザー

佐伯チズさん

1943年(昭和18年)満州生まれ。フランス化粧品メーカー、ゲランを経てパルファン・クリスチャン・ディオールのインターナショナル・トレーニング・マネージャーに就任。同社を定年退職後、美肌師として講演、テレビ出演などを通じて啓蒙活動を行っている。「佐伯チズのスキンケア・メイク入門」(講談社)「願えば、かなう。」(講談社)「ひとり涙の法則 夢追いの法則」(大和書房)など多数の著作がある。

東京・天王洲アイルにて

美肌師として有名ですが、少女時代はスポーツに打ち込んで真っ黒だったとか。

小学校の時からソフトボールをやっていて、四番バッターでばりばりだったんです。滋賀の田舎だったので、ほかにすることないでしょ。日の沈むまでソフトボールやっているから、顔も真っ黒だし、そばかすもいっぱいだったんですよ。というより、もともとそばかすがあったので、運動に打ち込んだのかしら。

でも、中学に入ったぐらいのとき、母親の読んでいた映画雑誌を見てびっくりしたんです。髪にティアラをつけたオードリー・ヘップバーンが出ていて、世の中にこんなきれいな人がいるのかと。

それからですよ、ソフトボールは日焼けするから止めて、卓球に切り替えたのは(笑)。中学には卓球部なかったんですけど、友だちを誘って部を作っていました。卓球部に入ってくれたら、ユニフォーム作ってあげるからと誘って。それで紺のブロード地に白い襟をつけた、かわいいユニフォーム、わたしが作っていたんですよ。

その次には、自分のそばかすを取ろうと思って。お風呂に入って、温ケアと冷ケアを繰り返して、とうとうそばかすを取りました。アメリカ製のプリティという製品を、大阪にあったアメリカンファーマシーに行行って買ったらしめてね。子どもなのに、

なんでそんなものを買うお金があったかというところ、大阪の曾根崎で養母が割烹料



理店をやって、お客さんからお年玉をいっぱいもらっていたからなんです。それを貯めて買ったわけなんです。

曾根崎で割烹料理店という大人の環境は、多感な少女にさぞ影響を与えたでしょうね。

すごくいやでした。なにかいやって、女がたばこ吸って酒を飲み、男に囲われる。そういう世界がいやだった。男を頼って生きる女がいやでした。でも、そのときお店で働いていたおばさんが美容室にいて目が覚めるようにきれいに変身するのを見てびっくりしたんです。女ってこんなにきれいに変わるんだと。色の黒い、お酒を飲むとお下劣になる人でしたけども(笑)、お店に出る前にお風呂にいらして、美容室から出てくるとききれいなお姉さんに変わっているんです。それを見たときに、美容ってこんなにすごいのかと。人を変える力があるんだなあ。

それで高校は商業、普通、被服科とあったんですけど、わたしは早く独立したくて、被服科を選んだんです。だけど、それで二本立ちしようとしたら、仮縫いした後にごんごん変更させられたり、知り合いだから安くやらさ

れたりして、もういやになっちゃって(笑)。
やはり美容の道に進むことにしたんですけど、それが大正解でした。



これまで出版した著作は数十冊におよぶ。どれもロングセラーとなっている。

当時大阪に住んでいたんですが、東京に週に一回、丸山ワクチンを買いに来たりして、一年半、主人に尽くすことができました。もし宣告通り3ヶ月で逝かれてしまったら、とても耐えられなかったと思います。最期のときは、お医者さんから「ご主人の肺はもうきれいになったのですが、転移は止められなかったのです。でも奥さん、よくここまで頑張られましたね。」と聞いていただいて…。

ご主人を亡くされ45歳でクリスマスチャン・ディオールで再び働き始められました。

ええ。主人を亡くしたとき、わたしは42歳でしたが3年間泣き暮らしていたんです。そうした時、ある人が東京に出ておいでと誘ってくれました。それでクリスマスチャンディオールが募集していた美容部長職に応募して採用されたんです。前職がやはりフランスの化粧品ブランド、ゲランでしたから、そこで15年働いてきたことが評価されたのだと思います。面接で、商品売る前にまず自分を磨くような美容部員を育てたいといったらすぐに採用されました。

一生懸命働きました。日本橋の丸善に行つて洋書を調べてディオールの歴史から勉強しました。昔のファッションショーは舞台の上でモデルたちがナンバーのついたカードを持っていったんです。だから、そのカードを持つ指先を美しく見せるため、ディオールはマニキュアを作りはじめたんですね。次に、大きなお帽子からちらつと見える唇を彩るために口紅を作るんです。そうしたことが洋書を読むとわかるんですけど、それを美容部員たちに教えるところから始めていきました。

女ばかりの職場でしたけど、わたしは女同士でつなげるのが嫌いで、仕事が終わると銀座を一人で歩き回るのが好きでした。もう銀座はわたしのディクシオナリーという感じですね。ディスプレイを見て色づかいや流行をチェックするんです。マネキンを見てはメイクの流行を勉強し、デパートの上から下までを見ていいものを見る目を養う。そんなこ

プラネタリウムで星を作ったご主人のようにチズさんも美容という星を作られました。

ありがとうございます。わたし、主人を迎えに来ないのなら80歳まで一生懸命生きて、働いて、胸をはって報告できるようにしたいなと思っっているんです。主人には仕事をやる以上、音^ねを上げず愚痴をいわず働く約束しました。それを守って、みなさんに喜んでいただけるような美容の仕事が続けていくつもりです。

とをしていました。

あとは本ですね。中学生くらいの頃からたくさん本を読んできましたが、大人になってからはきれいな装幀の単行本を選んで買って読んでいました。喫茶店で本を読んで一人で過ごす時間が好きでした。そうそう、亡くなった主人が最初にわたしにプレゼントしてくれたのがサン・テグジュペリの「星の王子様」という装幀のきれいな本でした。

よき理解者であったご主人を看取り、さらにお母さまも看取られたのですね。

ええ。わたしには生母と養母の二人がいたので、二一人とも看取ってきました。生母は、子どもの頃のわたしみたいに色の黒い人で、食道がんだったんです。ところが入院しているときに温かいお湯で拭いてマッサージしてあげているうちに、半年で肌が白くなってきたんです。だから人間はがんであっても死ぬまで肌は生きて新陳代謝しているということを実感しました。人間の血は3ヶ月で入れ替わるというけど本当なんだと。3ヶ月で白くなって6ヶ月できれいになって。最後は、こんなに白くてきれいだったのと驚かれるほどでした。84歳で亡くなりましたが、それをわたしに見せてくれたことが、母親の最後のプレゼントだったような気がします。

主人の場合は肺がんだったんですけど、プラネタリウムの技術者で、当時つくば万博の仕事が忙しくてなかなか健康診断に行けなかったんです。それで手遅れとなってしまいました。余命3ヶ月といわれたんですけど、わたしはもう必死で手を尽くして

その美容も、わたしはとてもシンプルなんです。いらぬものは買わない、つけない。でも、心をこめてお手入れするということだけ。

きれいで健康でいるということは、まず食べることで。そのとき、しっかり噛むこと。ちゃんと噛まないことが、たるみの原因にもなるからです。それに噛むことで消化酵素だけでなく女性ホルモンが活性化します。その上で、美容は両手を使うこと。人間ってシンメトリーなんです。両手を使って心をとめないとかメなんです。片手でなんでもやる人は、やっぱり片手間になります。両手を使うことで愛情がそこに生まれる。女性ホルモンも出てくる。それがきれいにつながるんですね。

高い化粧品は必要ありません。使い方が大切。そのことをこれからもみなさまにお伝えしていきたいですね。いくつになっても夢はクスリ、あきらめは毒なんです。



取材当日の佐伯チズさん。ファンデーションはつけず日焼け止めだけのシンプルメイク。



体力維持を兼ねて楽しくお散歩

暖かな気候の続く春は、体を動かすには絶好の季節。軽い散歩だけでも体力の維持には十分といわれています。気持ちのいい陽気に誘われて、楽しいお散歩を始めませんか。

散

歩は健康に大きな効果をもたらします。その第一のものは、適度の運動が脳に刺激を与えることで、セロトニンという神経伝達物質が増え、気持ちが明るく前向きになるといいます。気持ちが沈みがちになっている方などには、これだけでもおススメですね。二番目には、手足の筋肉を中心に、軽い負荷をかけることで、全身の筋力が維持され、いつまでも元気でいられるといえます。

この散歩は杖をついたり、手押しカートを使ったりしても効果は同じ。負担にならない程度の軽い散歩で十分です。毎日20分程度が目安になります。

できれば毎日少しづつでも続けると効果はさらに期待できます。毎日同じ道でも、散歩を続けることで違った草花や光景に出会うことができ、そつした発見が脳にまた刺激を与え、脳内にセロトニンを分泌させるなど、よい循環が続くのです。

とはいえ、セロトニンは朝から日中にかけて多く分泌するといわれていますので、日が暮れてからの散歩は避けた方が良いでしょう。

気候のいい頃の散歩はほんとうに気持ちのいいものですが、江戸時代には日本に散歩という習慣はなかったといわれています。明治維新以降、外国人たちが居留地を中心に散歩をする風習がだんだん広まって、日本でも根付くようになったのだとか。きっと体格がよく壮健な外国人の姿をみて、散歩の効用がひろく認められたのではないかと。



遠い思い出、
なつかしい
歌



「背くらべ」

子どもの日の仲間つまじい兄弟の姿。その微笑ましい情景が目に浮かんでくるようです。

作詞 海野厚

作曲 中山晋平

柱の傷は おとしの
五月五日の 背くらべ
ちまきたべたべ 兄さんが
計ってくれた 背のたけ
昨日くらべりゃ なんのこと
やと羽織の 紐のたけ
柱にもたれりゃ すぐ見える
遠いお山も 背くらべ
雲の上まで 顔出して
てんでに背伸び していても
雪の帽子を 脱いでさえ
一はやっぱり 富士の山



歌のこぼれ話

作詞の海野厚は静岡の人。上京後、病弱のためなかなか故郷に帰ることができず、かわいがっていた17歳年下の弟を想って作った歌詞といわれています。年の離れた弟の行く末を気かけながら、この詩人はわずか28歳で亡くなりました。残された11歳の弟にとって、この歌は優しかった兄の面影をいつまでも伝えてくれたことでしょう。

今月の
クイズ



足したり、引いたり！
バラバラ漢字を
組み立てよう

それぞれ分解された漢字を足したり引いたりして隠されている言葉や熟語を当てましょう。途中から、組み立ての順番に並んでないものもあります。ゆっくり、じっくり考えてくださいね。<ヒントは「これからの季節」です>

ルール
足し算・・・虫 + 工 = 虹
引き算・・・問 - 口 = 門

- 三 + 人 + 日 = □
- 魚 + 童 - 立 = □
- (薬 - サ) + ノ + イ + 一 + 丁 = □□
- (花 - 化 + 右) + (茶 - ハ - ホ + 世 + 木) = □□
- 立 + 木 + 斤 + 糸 + (録 - 金) = □□
- 十 + 十 + 日 + 月 + 頁 + 彦 = □□
- 露 - 足 - 各 + ノ + 母 + 一 + 木 = □□
- イ + ノ + 兄 + 兄 + {土 + (足 - 口)}
- ヒ + 糸 + 止 + (都 - 者) + (湯 - シ) + 化 + サ = □□□
- (共 - 八) + 由 + 八 + (鉄 - 失) + {(口 - 一) + 土 + 口} + (辻 - 十) + 門 + 日 = □□□□

答えは裏表紙をご覧ください。(クイズ監修:四月朔日ユイ)

ドクター青木晃の
アンチ
エイジング
講座



病は気から。アンチエイジングも気から①
アンチエイジングの基本3本柱は「食」「運動」「メンタル」です。今回はメンタル(心)をテーマにお届けします。



昨年12月、「気持ちが良い」人より長生きする可能性が高いという研究結果が出ました。具体的には、実年齢よりも3歳以上若いと感じている高齢者は、実年齢と同じかそれよりも高齢だと感じている人比べて8年間での死亡率が低かったのです。これは英国での長期研究データに基づいたもので、自分が実年齢より3歳以上若いと感じているグループ、実年齢相応グループ、1歳以上高齢だと感じているグループを比較した結果です。

8年間で、実年齢より高齢だと感じている人の約25%、若いと感じている人の約14%、年齢相応に感じている人の約19%が死亡していました。あらかじめ慢性的な健康障害を

持っていて、実際よりも高齢だと感じる事があるなどを考慮しても、高齢だと感じている人の死亡リスクは、若いと感じている人よりも41%ほど高かったと研究ではいっています。また、高齢だと感じている人の心臓疾患による死亡は、若いと感じている人の2倍以上でした。

気持ちをいつまでも若く持ち続けるというのは、やはり大切なことなんです。今回は、そのコツや方法についてお話しします。



青木 晃 横浜クリニック院長
1961年東京都生まれ。1988年防衛医科大学医学部卒。防衛医大、東大医学部附属病院などで、内分泌・代謝内科、腫瘍内科の臨床研究に従事。「老化が病気を引き起こす」という観点からアンチエイジング(抗加齢)医学のフィールドにおいて早くから活躍。最新作は『「いい眠り」は体を引き締める睡眠ダイエット』(新講社)

