

シニアのためのファッション&ライフスタイル情報誌

赤坂青山

kurashi

くらし

第3号

特別企画

地域の方への
インタビュー

初心者でも楽しめるラグビーワールドカップ

高橋美沙子さん

ファッション&ライフスタイル講座③

髪から見直す
自分流のおしゃれ



Senior fashionista

赤坂青山で生活するシニアに
お話をききました！

たか はし み さ こ
高橋 美沙子さん
(1941年生まれ)

定年まで勤め上げ、地域の活動参加がなかなか実現できなかった高橋さんは、退職とともに思い切って地域に飛び込みました。今では、赤坂の街の魅力を伝えるために多忙な日々を送る高橋さんが、仲間と活動する喜びを語ります。



豊かな出会いに恵まれて

― 外来受付のボランティアが第一歩

赤坂に暮らして35年になります。生まれは神奈川県ですが、結婚と同時に赤坂へまいりました。景観は35年前とは様変わりしましたが、おしゃれな街という一面と、自然が豊かで人情味あふれる街という一面を合わせ持つ魅力は今も変わりません。

私は65歳まで外で働いていたため、それまでさまざまな地域の活動に参加しないうま歳月が経ってしまいました。仕事は大学職員で、卒業した大学にそのまま職員として残りました。若い世代と触れ合える仕事はやりがいがあり、自宅と職場を往復するような日々が続きましたから、ご近所づきあいはあるものの、地域活動とは無縁の人間でした。

退職して、少し時間的に余裕が出始めた頃、これまでお世話になっている地域に少しでも恩返ししたいと、週に1回、総合病院の外来受付のボランティアを始め

ました。高齢の方の案内や、荷物を持つお手伝い、あるいは車椅子を押すという内容です。社会福祉協議会のボランティア募集を見て、応募しました。私は人とかかわりあうことがとても好きなので、外来受付のボランティアはとても楽しく、また、誰かのお役に立てるということでモチベーションが上がり、この3月にやめるまで12年続きました。

― 退職後の新たな生きがい

病院は地域の皆さんとのコミュニケーションの場でしたから、外来受付のボランティアは、地域に溶け込む第一歩となりました。

もう一歩足を踏み出そうと、赤坂地区総合支所が企画した「赤坂・青山地区タウンミーティング」に応募し、「語り継ぐ赤坂・青山あの日あの頃」という冊子の制作に携わりました。これは、赤坂・青山在住・出身の皆さんから戦前戦後の暮らしぶり

を聞き取りさせていただくもので、平成21

年着手、完成までに6年ほどかかりました。この分科会で取材や文章を書く作業を通して交流が深まり、人間関係がどんどん広がっていききました。「赤坂街歩きの会」に誘っていただいたのも、この活動がきっかけでした。今も仲間と街歩きを楽しんでいます。「赤坂街歩きの日」では月に1回、必ず打ち合わせをして、交替で解説役を受け持つので、とにかく学習しなければなりません。大人になって学ぶ機会を得ることは幸せだと私は思っています。

「赤坂・青山地区タウンミーティング」では引き続き別プロジェクトに加わっています。最近では四季折々の街の楽しみ方情報を掲載した冊子「四季折々 赤坂・青山」を作りました。

私は裏方の仕事が好きなので、できる限りサポートする側で参加させていたたいております。

さらに何か自分にできることはないかと港区の広報紙で探してアロマテラピー講座を受講し、5年ほど前から、高齢者のアロマハンドマッサージのボランティアも

やっています。マッサージをしながら

いろいろなお話を聞くのですが、ここではかつて傾聴ボランティア(相手の話を深く受け止めるカウンセリング技能)の養成講座を受けたことが大いに役に立っています。傾聴の基礎があるので余裕をもってお話を聞くことができます。こういった地域活動があっても、仕事をしていた時には知らなかったですね。知れば知るほど赤坂は魅力にあふれており、ここで根を張って生きていけることに感謝するばかりです。

― 地域の輪の中へ

今、毎日がとても楽しいのです。かつて地域の皆さんにお世話になりながらも、恩返しができないことにもどかしい思いがずっとありました。退職したとき、勇気をもって地域に飛び込んでいったのは、人と出会うことが大好きだったからです。幸せだったのは地域の方が私をとて温かく迎え入れてくださったことですね。リタイアしてから地域に戻ることを目指す人は多いかと思いますが、職場の第一線ががんばっ



てきた人間が地域に戻れば、きっと新たな戦力になれることを信じて、胸を張って地域に飛び込んでいきたいものです。ただ待っているのではなく自分から中へ入っていくことが大切だと私は思います。

インタビューの間、高橋さんは、支えてくれた人たちへの感謝という言葉を繰り返されました。地域の方々が気持ちよく迎えてくれたから今日の生きがいにつながっていると強調される高橋さんの謙虚な人柄にすっかり魅了されました。定年まで勤め上げてから地域に飛び込んでいった勇気を温かく受け止めてくれた人たちがいたのです。この街に住みたくなりました。

髪から見直す 自分流のおしゃれ

●協力：タカラ美容専門学校（赤坂）

薄毛、白髪など、シニア世代が集まれば自然に髪の話になるほど髪への悩みは切実です。そこで、タカラ美容専門学校の酒井カヨコ先生に、シニアが抱える髪の問題解決策や、ひと手間加える方法についてうかがいました。タカラ美容専門学校では、ヘアだけでなくメイクや接客コミュニケーションなど、トータルに美容が学べます。酒井先生は、ここで講師を務めつつ、ご自身で美容室を営まれています。

酒井先生は開口一番「加齢とともに頭皮の健康状態も悪くなつていきますが、清潔にすることで健康な頭皮を保つことができます。髪は体の一部ですから健康と切り離せないのです。」と、きつぱり。

普段の髪のお手入れ方法を見直して、自分らしいおしゃれを見つけましょう。

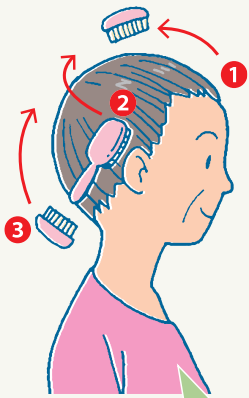
シャンプーは毎日行うのが原則。できれば2回行うとより効果的です。



シリングして汚れを浮かし、その後でシャンプーを2回行うとより効果的です。1回目ですまず全体の汚れを落とし、2回目のシャンプーで頭皮の汚れを落とします。美容院で必ず2回シャンプーを行うのは意味があるのです。

2回洗うことにより頭皮や髪が乾燥するのが気になる方は、シャンプーを水で希釈して使っても効果があります。

また、シャンプーは成分をよく見て、たんぱく質（アミノ酸）が入っているものを選びましょう。



ブラッシングは①前髪から②横から③後頭部から、それぞれ順に頭頂部へとブラシを動かすと、顔のたるみやしわをとる効果があります。

あなたの髪の悩みは？

- ★頭皮の乾燥、または脂っぽさ
- ★ハリ、コシ、うねり、ボリューム
- ★薄毛、ボリューム、髪の細さ
- ★白髪、髪のツヤ、パサパサ感
- ★シャンプーやリンス、整髪料の選び方

悩みのすべての根源は頭皮を健康にすることで改善できます！



△言葉は「頭皮の健康」

常に頭皮を清潔にすること。髪の悩みを解決するにはその一言に尽きます。

頭皮をケアして健康な状態に戻すのは決して難しいことではありません。ちょっとした日常の工夫で悩みの多くは解消できます。また、髪の成分は、約8割がたんぱく質でできています。ですから、食事でたんぱく質をしっかりと取り、刺激物を避けて血行を良くし、質の良い睡眠を心がけることが大切です。体を健康に保つことが髪の健康につながります。

●シャンプーを効果的に

自分で洗髪しても頭皮の毛穴に触れて洗うことは難しく、毎日洗っているから髪が清潔が保たれているかという点と決まっています。清潔が保たれていないかという点と決まっています。シニアの方の中には、寒かったり、面倒だからと毎日髪を洗わない方も時々いらっしゃいますが、できるだけ毎日シャンプーするようにしてください。

また、できるだけシャンプーの前にブラッ

ていきます。

大切なのは最後に冷風を当てることです。効果は2つ。①スタイリングしやすくなり、②髪にツヤが出ます。ツヤが出る機能があるドライヤーを選ぶことも一つの方法です。



●ドライヤーの冷風機能を買く使う

髪を濡れたままにしておくと、細菌が発生して臭いの原因となります。また、髪は乾かすことでキューティクルが引き締まりま

す。自然乾燥はやめて、ドライヤーを使ってしっかりと乾かしましょう。まず、頭皮から乾かすように、根元に向かって風を送り込むイメージで行います。そして、根元から、中間、毛先を順番に乾かし

髪は体の一部、健康第一 《食事と睡眠を大切にする》

健康を保つためには食事と睡眠が大切です。髪の場合も全く同じで、食事では、髪のツヤ・ハリ・コシに必要なコラーゲンのもとになるタンパク質と、重要な栄養素となるケイ素を含んだ食品を摂取しましょう。もちろん質の良い睡眠も大切です。

ケイ素の入っている食材

- 玄米
- にんじん
- ほうれん草
- らっきょう
- ウコン
- わらび

※ケイ素は自然界にあるものです。

《頭皮の血行を良くする》

頭皮の血行を良くすることが髪質にとって大切です。血行が悪いと頭皮が固くなり毛根が弱ります。ホットタオルで首筋を温めたり、耳の後ろやこめかみをマッサージすることで血行が良くなります。



ヘアスタイルをキめるコツ

●白髪が気になり始めたら

今、グレーヘアが注目されていますが、ツヤがないと、ショートでもロングでも美しく見えません。ショートならちゃんとカットし、オイルなどで潤いをもたせましょう。



白髪が気になったら、かけ離れた色で染めないこと。また、自分染めは白髪部分だけに染料を塗り、塗布時間を守りましょう。

●帽子やウィッグでおしゃれな気分

帽子やウィッグを上手に使えばおしゃれな気分が出せますが、ずっとかぶっていると髪型がつぶれてしまいます。また、薄毛の原因になりますので、お出かけの時だけにしましょう。



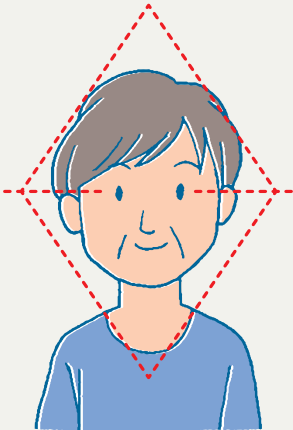
●悩みはボリューム感！

加齢とともに髪のハリやコシが低下するためボリューム感が出せないと悩むシニア世代も多いようです。ボリューム感を出すには、分け目をつけずに根元からしつかり乾かして、いつもと違う方向にドライヤーをかけてから戻すと良いとでしょう。



若々しく見える髪型のコツ

目線と頭頂部にボリュームを持たせ、耳の後ろはスッキリさせて、縦長のひし形ラインを作ると若々しくなります。



酒井 カヨコ 先生

全国から講習の依頼が後を絶たない着付けの最高師範。タカラ美容専門学校の教頭として日本の伝統美を学生に伝えるとともに、大正時代からの由緒ある美容室を経営。親子3代にわたって日本髪結いや着付けを中心に、日常のヘアスタイリングを提供しています。卓越した技術は東京マイスターや現代の名工にも選ばれ、平成28年には黄綬褒章を受章しています。

「髪の問題は生活習慣と密接につながっています。健康な地肌を保つには、血行を良くし、代謝を良くすることが大切です、そのためにも質の良い睡眠やたんぱく質の摂取が必要です。髪は体の一部であることをいつも意識して、加齢に負けない健康な体と、美しい髪を保ってください。」と酒井先生はおっしゃっていました。



特別企画

初心者でも楽しめる ラグビーワールドカップ

いよいよ今年9月、日本初・アジア初となるラグビーワールドカップ(以下W杯)が開催!

でも、ラグビーにはあまり馴染みがないという方もいると思います。

そこでここさえ抑えておけばラグビーW杯を楽しめる!というポイントをご紹介します。

**ラグビーは激しいけど
とても知的なスポーツ**

ラグビーの面白さはなんとといっても、人と人がぶつかり合うところ。スタジアムで観戦するとその音が響くくらい激しいスポーツです。

一方で、相手のゴールに向かうためには前に進まないといけないのに、ボールは後ろにしかパスができないというルールがあります。ですからどうやってパスをつないで前に進み、相手のゴールにトライするか、かなり頭を使う知的スポーツでもあるんですよ。

**選手はまず
10番の背番号に注目**

10番の背番号を背負っている選手はリーダーであり、チームの動きを指示する司令塔。選手の顔や名前を知らなくても、背番号10番がどんな動きをしているか、注目して見てください。

**注目は南半球の強豪国と
ラグビー発祥の地
イングランド**

ラグビーの強豪国は南半球に集中しています。まず世界ランク1位で3連覇がかかるニュージーランド。試合前にハカという先住民の儀式の踊りで闘志をみなぎらせる様が有名です。そのほか南アフリカ、オーストラリア、近年はアルゼンチンも強くなりました。

ヨーロッパではイングランド。ラグビー発祥の地とよばれています。が、優勝は1回だけというところで、ワールドカップにかける意気込みは相当なものです。

**日本の強さは
体格差を活かした戦術**

前回大会では日本代表が南アフリカを破る大金星をあげ、注目度も一気に高まりました。日本の武器は低い姿勢で行うスクラムです。



体格や腕力で外国勢にかなわなくても、みんなでボールを取る。日本人の身体的特徴を十分に高めた戦術を磨いてきています。

ラグビーW杯は1カ月前にわたり開催されます。日本の初戦は9月20日、対ロシア戦です。これを機会にラグビーの世界を楽しんでください。

熱中症に注意しましょう！

熱中症の発症は、例年、梅雨明け後の7月～8月頃にかけて、ピークを迎えます。この時期には熱中症で救急搬送される人が急増し、救急搬送される人の約半数が高齢者です。熱中症は、室内でも多く起こっています。特に、高齢者や乳幼児、病気等で体力が低下している人は、熱中症が重症化しやすいため注意してください。熱中症予防のためには、暑さを避ける工夫を行い、こまめに水分と塩分を補給することが重要です。

熱中症かなと思ったら、涼しい場所に移動し、水分を補給してください。体調がすぐれない場合は、早めに医療機関に行きましょう。



こまめに水分と塩分(電解質)をとりましょう

- 状況に応じたこまめな水分補給を行いましょう。(のどが渇く前、運動前後、起床時、入浴前後など)
※一度にたくさん飲むと、胃や心臓・腎臓に負担がかかります。持病のある人は水分や電解質のとり方について事前に主治医に相談しましょう。
- たくさん汗をかいたときは、適度な塩分の補給も必要です。
- アルコールは利尿効果があり、体内の水分を排出してしまうため、アルコールでの水分補給はやめましょう。

暑さを避けましょう

- 行動の工夫……暑い日は無理をせず、涼しい場所に避難しましょう。また、こまめな休憩をとりましょう。
- 住まいの工夫……室内で涼しく過ごす工夫をしましょう(エアコンや扇風機などの空調を上手に使う、室内の風通しを良くする、窓から差し込む日光を遮るなど)。
- 衣服の工夫……服装に注意しましょう。体を締め付けないゆったりした、通気性のよい服を着用し、帽子や日傘を利用しましょう。

暑さに備えた体づくりとバランスの良い食事であらためて体調をととのえましょう

- 暑い日が続くと、体が次第に慣れて暑さに強くなりますが、熱中症は突然気温が上がった日や、湿度が高く蒸し暑い日によく起こります。暑い日は無理をせず、徐々に暑さに慣れるよう工夫しましょう。
- 暑くなると、食欲が低下して、麺類やパンだけといった簡単な食事になりがちです。しかし、それだけでは体力を維持するのは困難です。肉、魚、大豆などの良質のたんぱく質、ゆで卵やチーズ、サラダや茹でた野菜なども加え、食事はバランスよくとりましょう。

テーマ「いま夢中になっていることは何ですか？」

ご意見募集!



抽選で10名の方に素敵なプレゼントを差し上げます!

〈応募方法〉 郵送／ファックス／応募フォーム のいずれか

〈内容〉 ①上記テーマに対するご意見(150字以内)、②住所、③氏名、④電話番号、⑤年齢、⑥その他(情報誌で取り上げてほしい内容や本事業に対するご意見・ご要望など)

〈宛先〉 郵送 〒107-8516 港区赤坂4-18-13 赤坂地区総合支所 協働推進課 地区政策担当 宛
ファックス 03-5413-2019

応募フォーム <https://www.city.minato.tokyo.jp/akasakachikusei/akasakaaoyamakurashi/form.html>

※お寄せいただいたご意見は、誌面で紹介させていただきます。

応募フォーム▶

※プレゼントは、毎号、厳正な抽選の上、当選者を決定し、賞品の発送をもって発表にかえさせていただきます。ご連絡がとれない場合、当選は無効とさせていただきます。

