

# L'epia 新聞

L'epia

平成30年 秋号

発行 平成30年10月1日

株式会社レピア

大阪府枚方市出口1丁目2-16

TEL 072-894-8189 FAX 072-894-8191

<http://www.lepia.co.jp>

E-mail: [info@lepia.co.jp](mailto:info@lepia.co.jp)

## 加齢を華麗に生きる

今回は簡単な質問から

- ・今朝は何を食べましたか？
- ・昨晩は何を食べましたか？
- ・昨日はどんなテレビを見ましたか？
- ・若い頃はどんな歌が好きでしたか？
- ・3文字の動物を3つ答えてください。
- ・福のつく県を3つ答えてください。
- ・お寿司のネタを5個答えてください。
- ・数字のつく4文字熟語を答えてください。

これらの問題は、シニアの脳トレとしてよく見かける問題です。脳には、「記憶する」「時間や場所を認識する」「計算をする」「読み書きをする」「言葉を話す」「道具などを使いこなす」「物事の良し悪しを判断する」「出来事を理解する」などの機能ががあります。これらの機能は、私たちの人生を意味あるものにしてくれる重要な働きです。

脳は生まれてから20歳



ごろまでどんどん発達しますが、20歳を超えるとその発達は止まってしまいます。そして発達が進んだ脳は、年と共に少しずつ小さくなっていき、その機能も徐々に低下していきます。ただ、物事を理解したり判断したりする機能は、80歳くらいまで低下しないとされています。経験値によるベテランの存在価値がそこにあるのです。職場にとっても、重要な役割を持つシニアですが、シニアも脳を働かせることで認知症の予防につながることで、まさにシニアの活躍は、世界に類を見ない超高速高齢化社会の日本社会にとって一挙両得になります。脳

が働くには、たくさんはたかさんへのエネルギーが必要。そのため、脳が働いている時には、たくさんはたかさんの血液が脳に流れ、酸素と糖が運ばれます。たくさんはたか

液が流れることで、脳の機能の低下を防ぎ、若々しさを保っていられます。

反対に定年後これといってすることもなく、ほとんどを家の中で過ごし対人刺激も無いまま、脳を働かせていなければ、血流も悪くなり、脳の栄養である酸素や糖が運ばれず、認知機能も低下してしまふということになります。認知機能の低下は、認知症につながるため、認知症予防や認知症の症状悪化を防ぐためにも、脳を働かせるということは大事なのです。そういった意味では、職場でも旧知の人との阿吽の交流ばかりでなく、新人さんとの関係や新しい課題との出会いで得られる、日々の感動(カ)や適度な緊張(キ)、仕事や生活の工夫(ク)、経験の応用(ケ)、実際に行動する(コ)といった「カ、キ、ク、ケ、コ」をもたらししてくれる日々の仕事は、私たちの脳についても重要な意味を持っていると言えます。いつまでも若々しく、明るく、元気で楽しい人生を送るためには仕事と生活のバランスの取れた生活こそが望まれます。皆さんの中にも生涯現役、より長く働きたいと考えている人は少なくないと思います。ただ、これまでとは違って、自分の生活も大切にしながら、無理せず体と相談しつつ生きる意欲の糧として働こうと思っている人が多いのではないのでしょうか。

## 主な皮膚トラブル

皮膚は外界に接しているため、絶えず

外界からの刺激を受けています。これらの刺激に抵抗するために角化という遺伝子レベルの仕組みによって角層バリア機能を獲得してきました。そして単に外界と体内を隔てる壁としての角層バリア機能だけでなく、真皮と皮下脂肪の機能によって弾力のある健康的な皮膚を保有することが可能となってきました。しかし、老化による機能低下や、紫外線などの強い外部刺激に絶えずさらされることによって皮膚には種々のトラブルが発生し、美容上も多くのトラブルの原因となってきました。

今回から数回に分けていくつかの皮膚トラブルを取り上げ、皮膚トラブルの発生原因などについて書いていきたいと思っています。

### 1. くすみ

日本化粧品工業連合会により提案された「肌のくすみの定義」では、肌のくすみは、ある特定の視覚的現象であり、顔全体又は目の周りや頬などの部位に生じ、肌の赤みが減少して黄みが増し、肌のつ

やや透明感が減少したり、皮膚表面の凹凸などによる影によって明度が低下して暗く見える現象、としています。

この発生要因としては以下のことが、単独あるいは複数が関与する可能性が指摘されています。

- ・ 血行不良による肌色の赤みの減少
- ・ メラニン沈着
- ・ 皮膚の弾力などの低下による皮膚表面の凹凸による影
- ・ 皮膚肥厚による透明性の低下
- ・ 皮膚表面での乱反射によるつやの低下
- ・ 加齢に伴う皮膚の黄色化

したがって、くすみの発生を予防し、その程度を軽減するには次の表に掲げる対応が必要と思われると思います。



発生要因	対応
血行不良による赤みの低下	新陳代謝を高めて血行促進
メラニン沈着	紫外線を防御し、メラニンの過剰産生を防ぐ
肌の弾力低下により生じる凹凸による影	真皮機能の活性化、肌の弾力を復活・維持
皮膚の肥厚による透明性の低下	ターンオーバーの亢進、つや・透明感を復活
皮膚表面での乱反射によるつやの低下	保湿できめを整える

## キャンペーンのご案内

ハーブ染めの詩  
10%  
offセール

十月二十一日〜

髪と身体に優しい自然染毛料  
髪にコシと艶が！

十一月二十日



レピアミルト  
(洗濯用石けん)  
5% off  
セール

十一月二十一日〜

十二月二十日

