

（寄稿）

高齢者の生活機能と QOL を支える化粧のちから ～粧うことで健康長寿を目指す～

化粧動作は食事動作と比較して、約 2～3 倍の筋力や関節可動域を使うことをご存知でしょうか。

実は、化粧は心理面への影響だけでなく、脳機能、身体機能、生活機能により影響を与えていることが研究で明らかになりつつあります。

その一方、高齢者が化粧をやめるきっかけは、入院や介護施設への入所など、自宅環境から離れることです。残念なことに、このときから意外な要因で、身体機能や意欲の低下が始まっているのかも知れません。

そのような中、2009 年の社会福祉士及び介護福祉士養成課程において、「化粧」が新たに追加されました。化粧の持つ効果が期待されつつある証しともいえますが、実際に「化粧のちから」がどの程度のもので、どの様に活用すれば効果が上がるのか、ご存知の方もまだまだ少ないと推察されます。

本稿では、その「化粧のちから」について研究されている株式会社資生堂リサーチセンター新領域研究センター池山氏に寄稿いただき、研究成果と実際に介護施設等で実践されている「化粧療法」について、ご紹介いただきました。

資生堂が行う「化粧療法」は、単に高齢者に化粧を行うのではなく、高齢者自らが行うことを、専門の美容部員（ビューティーセラピスト）が支援することで「化粧のちから」を最大限に引き出すというものです。そして、施設では身体機能への寄与だけでなく、高齢者の意欲の向上や行動変容をもたらしています。

生活習慣病における保健指導では、行動変容への動機づけは非常に重要とされており、多様な試みがなされています。この保健指導とは対象が異なりますが、化粧は女性の殆どが習慣とすることから、行動変容を期待できる対象者が非常に多いことが、「化粧療法」の注目すべき点といえるでしょう。

（市川）

2014 年 1 月 24 日

Healthcare note

（No. 14-01）

寄稿者名：
株式会社資生堂
リサーチセンター
新領域研究センター
医学博士・介護福祉士
池山 和幸

編集主幹：
野村ヘルスケア・
サポート&アドバイザー
市川 剛志

野村證券株式会社
金融公共公益法人部