

ホホバ 頒布会便り



発行
毎月一回
(株)アイリス

三月に入り、暖かい日が増えて来ると、街中も春めいて、明るい色が増えて来ました。街中で見かける人にも、若々しい明るい印象の方と、暗く老けた印象の方がいますが、その違いはどこからくるのでしょうか。

見た目年齢は 全体の印象を

少しずつ街中も春めいて、明るい色が増えて来ると、冬の乾燥でくすんだ肌や、暗い色の服を厚着する姿は、実際の年齢よりもずっと老け込んだ印象になってしまいます。

また、お顔のシワやシミなどだけでなく、全体の印象で見た目年齢は

決まってしまうからです、お肌のお手入れや、身だしなみをきちんと整えていても、姿勢や歩き方・立ち姿の印象で、実年齢よりも老けて見られてしまう危険があります。

同じ年でも 見た目は十歳差？

久しぶりの同窓会等で、「前よりも



若々しくきれいになった」と感じる人と、「老けたな」と思う人がいますね。

実年齢よりも5歳若く見える人と、5歳老けて見える人がいると、実にその差は10歳。同じ年でも、見た目には大きな差が出てしまいます。

見た目年齢は 若返りができる

見た目年齢と実年齢の差は、歳を取る程、個人差が大きくなって来るもの。

しかし、いくつからでも若々しい見た目を心掛ける事で、見た目年齢は若返る事ができますから、2・3面をご参考に、若々しく見える為のちょっとした工夫で、若返りを目指しましょう。

あなたの実年齢と

見た目年齢は、どちらが上？

鏡を見て、今まで気付かなかった白髪やシワを見つけてしまった、写真を見たら自分で思うより老けて見えてびっくり、という事はありませんか？

見た目の年齢、印象は人によって大きく違います。あなたの見た目年齢は、どうでしょうか。

◆全体の印象は

姿勢、歩き方・表情で

見た目年齢は、まずは全体の印象で決まっています。

その後、近くで見るお肌や、髪の毛や、手や首元の質感、声や話し方や表情等からも判断されますが、その人の印象の7〜8割は全身の雰囲気^①で決まっていますから、そうした印象を決める、「姿勢」や「歩き方

◆自分に似合う

明るい色を身に着ける

春になると、街中にも明るい色が増えて来ます。

暗い色ばかり身に着けると、顔色がくすんで見えてしまいますから、なるべく明るい色を心掛けましょう。

✓「方」「表情」「服装」に気を付けることが大切です。

✓ 今までは手を出さなかった色

思い切って取り入れたり、上着やスカートはあまり派手な色は・・・という方は、スカート等の小物からトライしましょう。

明るい色のスカートやブラウスで顔が明るく映りますから、その中でも、顔色が映える自分に似合う色を見つけておきましょう。

「色」は気持ちや体にも影響する、といわれていますから、少し前に話題になった、赤い下着等も試してみるのも良いですね。



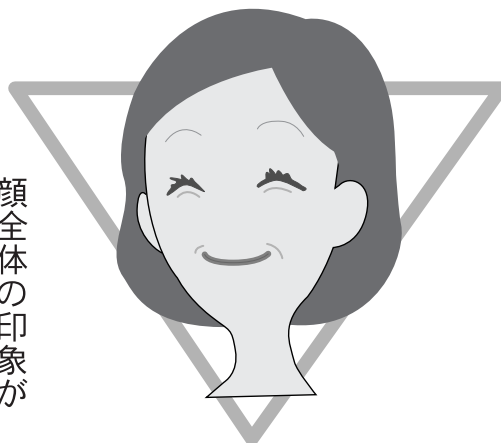
◆笑顔で表情筋に張りが出ると若々しく

お顔の皮膚が、加齢と共に弛んで来ると、頬の位置も下がり、顔全体が下に向かっての三角に。

口角が下がると、不機嫌な印象になり、より老けた印象になってしまいますから要注意。



逆に、笑顔で口角の上がっている時は、頬の位置が高くなって



顔全体の印象が

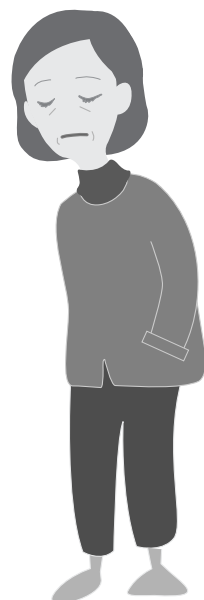
上に向かっての三角になりますから、光の反射も良くなり、顔色も明るく見えて若々しい印象に。また、表情を大きく動かす事で、表情筋のストレッチにもなりますから、笑顔を中心掛ける事と、表情を大きくする事で向上き三角を中心掛けましょう。

◆姿勢・歩き方

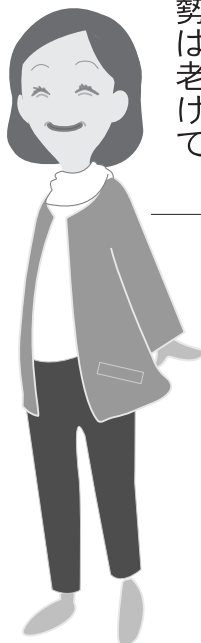
姿勢や歩き方

ひとつで、驚くほど見た目の印象は違ってきます。

背中が丸くなっていたり、頭や首を前に突き出すような、前傾した姿勢は老けて見えてしまいますから、



しっかりと背筋を伸ばし、あごを引き、歩幅は大きめにして、顔はまっすぐ前を見て歩くようにしましょう。



◆子供や年下の若い人と交流を

気の合う同年代の友人との付き合いは、共通の話題も多く楽しいものです。

しかし、たまには世代の違う年下の若者や子供たちと交流する事は、心身共に良い刺激になります。趣味のサークルやボランティア等、年齢・性別と関係なく、広い世代の人と交流できる機会を持ちましょう。交流の輪を広げる事で、毎日の生活にもハリやリズムが生まれます。