



ボディ+健康編 65歳以上のお客様に喜んでいただける技術は何でしょう？

65歳からの身体の変化



日本の経済発展に大きく貢献した団塊の世代が70代に突入し、バブルを経験した団塊ジュニア世代が60代になるのもあと数年。

全人口のうち60代以上が占める割合は2020年では28.6%だったのが、2065年には38.4%になると推計されており、日本人の3人に1人が65歳以上ということになります。サロンケアも、シニア層のメニューを用意しておくことが大切です。

20~30代の若年層をターゲットにしているサロンにおいても、今後新たな客層をおもてなしするメニューとして、シニアトリートメントの導入を考えてみるのはいかがでしょうか？

では、シニア層（65歳以上）の女性の身体にはどんな変化が起こっていて、どんなメニューが喜ばれるのか？

女性の一生は女性ホルモンなしでは語るできないほど、性ホルモンの影響を受け続けます。特に大きな変化が訪れるのが、初潮を迎える思春期。そしてその働きを終える閉経の時です。閉経後は、女性ホルモンの恩恵を与れなくなることで、身体や心に大きな変化が現れます。

女性の身体の変化とライフステージ		
年齢	特徴	お肌の変化
思春期 (10~18歳)	10歳頃から性ホルモンの分泌が増え、生理が始まります。容姿は女性的にふっくらとなり、男性を意識し始め、恋愛の悩みを持つようになります。心と身体をつくる準備の時期。	安定しない女性ホルモンの影響で皮脂分泌が不安定になります。鼻や頬の毛穴がオレンジの皮のように広がり、ニキビが出来やすくなります。
成熟期 (18~45歳)	卵巣や子宮の機能が成熟し、ホルモンの分泌も安定します。28歳をピークに後半は少しずつ機能低下が起こってきますが、心身共に最も充実する時期です。しかし妊娠・出産や取り巻く環境の変化が多く、精神的にも身体的にもストレスの大きい時期とも言えます。	ストレスやホルモン環境の変化などで、水分と皮脂のバランスを崩しやすい時期のため、頻繁に肌荒れやニキビに悩みます。後半は思春期以降の紫外線の影響が肌表面に現れ、老化に個人差を感じ始めます。
プレ更年期 (45~55歳)	急激な女性ホルモンの減少により、様々な症状が起こりやすくなります。女性ホルモンは年々減少して閉経を迎えます。ホルモンの分泌量が減ると容姿にも変化が現れ、「老け」を強く感じ始めます。自律神経のバランスが崩れて、更年期障害などに陥ることもあります。	光老化によるシミ、色のはっきりした老人性肝斑が現れ始めます。たるみがお顔全体の印象を変えていく時期です。また、ほうれい線などの深いしわが顕著に現われ始めます。
更年期 (55歳~)	自然の老化とともに心身の機能が衰えます。身体内の水分量も減り、全身の皮膚や目や喉などの粘膜も乾きやすくなります。筋肉量の低下と毒素を排泄するために重要な臓器「腎臓」の血流量は低下し、血中の小さなゴミみさえも排泄しにくくなり、疲れやすくなります。	身体の筋肉同様、表情筋の筋肉も低下します。また、減量したわけではないのに顔面の脂肪が痩せてくるので老けて見え始めます。皮膚は薄くなり、保湿力の低下から透明度がなくなり、慢性的なくすみが見えます。

閉経後に大きく変化する女性の身体とその機能

東洋医学では女性は7の倍数で心身に変化が訪れると言われ、28歳が最も充実した時期としています。現代医学でも、ほとんどの身体機能は30歳手前でピークに達し、その後、徐々にですが連続的に衰退し始めると言われます。

- 1 早い段階で傷んでくるのが骨と軟骨（歯も含む）で、中でも膝関節は長年動かしたことや体重を支え続けたことにより、摩擦や亀裂が起こりやすくなり痛みや変形が起こります。
- 2 筋肉量と筋力の減少は30歳前後から始まり、生涯続く傾向があります。素早い運動をする速筋の方が、持続的な働きを持つ遅筋より多く失われるため、素早く身体を動かすことが出来なくなります。
- 3 身体の浄化システムの1つ「腎臓」の血流は、70歳で若い時の半分近くにまで減ります。そのため、うまく疲労物質などを尿で排泄できず身体に蓄積するので、元気ではあるものとても疲れやすくなります。
- 4 自律神経も老化します。呼吸や心拍や体温維持やエネルギー代謝など、あらゆる働きのバランスを司る自律神経も10代をピークに衰えていくそうです。原因は交感神経と副交感神経の総合力である「トータルパワー」の低下にあります。10代をピークに下降を始めて、30~40代にかけて男性も女性も10代の約半分にまで低下します。

(東京疲労・睡眠クリニック院長の梶本修身先生)



備考 味覚は塩味（しょっぱさ）が鈍くなるため、味が濃いものを好み始めます。

聴覚は60歳を過ぎた頃から高音が聞き取りにくくなるため、商業施設の入口にネズミ退治のために設置されているモスキート音は若者には不快な音に聞こえますが、老年期の方々にはまず聞き取れません。しかし聴覚が低下しても低い音は比較的聞き取れるので、低い声でのひそひそ話は割と聞こえます。視覚は水晶体の調節機能が上手くいかなくなり、老眼が現れます。

継続的に続けたいシニアトリートメントの要素

シニアトリートメントに取り入れたい要素は、自力ではできなくなった運動機能や生体機能を活性化させる要素を含んだトリートメント。

- 自分では届かない硬くなった筋肉をほぐす
- 低下した自律神経のパワーバランスを整える
- 自力では伸ばせず可動域が狭くなった関節をストレッチする
- 滞った血液や停滞したリンパを流し排泄させる

これらの要素が詰まったトリートメントは、理屈ではなく本能的に心と身体が喜びます。つまり、また受けたくらい癒されたい「中毒性の強いトリートメント」となるのです。

具体的にはどのようなトリートメントでしょうか？

STEP 01 フットバスからスタート

自律神経の衰えがあるシニア層にはサウナやヒートマットによる発汗や加温は苦痛になるケースが多いようです。おすすめは足浴。出来れば膝から下がすっぽり入るフットバスを選択しましょう。

脚は身体の末端にある部位なので、血流が滞りやすく冷えやむくみを抱えているケースが多い場所。

脚には脈拍が触知できる大きな血管がいくつもあるため、足浴により大きな血管内の血液が温められます。温かい血流は脚から身体中を駆け巡り、あっという間に全身を温めていきます。当然血行も良くなるため、循環機能を高めます。血の巡りが良くなると、老廃物の排泄がスムーズになり、むくみの改善にも役立ちます。

足浴中に温かい白湯やハーブティーを飲むことで、胃の中に流れ込んで湯たんぽのように内側から温めてくれるため、無理にヒートマットを使うより何倍も効率良く、そしてお客様の負担なしに全身の細胞が代謝します。

その他に、リラックス効果や睡眠促進効果もあるため、年齢とともに睡眠が浅くなり寝ても疲れが取れないとお悩みの方にも有効です。



STEP 02 マッサージは背部から始まり仰向けで終わる

骨格の歪みや姿勢の変化で背中に疲れが蓄積している方が多いため、バクトリートメントは必須。肩甲骨周囲や首の根本、腰椎周囲の筋肉の拘縮を取ることを心掛けましょう。

しかし、呼吸で使われる呼吸筋（肋骨の間にある筋肉と横隔膜）がシニア世代は弱くなっているため、あまり長い時間うつぶせになっていると、息をうまく吸うことができず、苦しく不快になります。早めに技術を終えて仰向けになってもらいます。15分程度でまどめましょう。



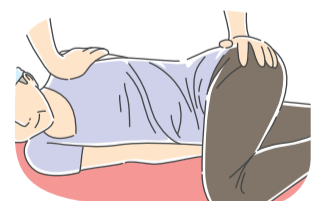
STEP 03 手技の多さより凝りをほぐすことが大切

見栄えのする手技を披露するより、凝っている・むくんでいる・冷えている部分を重点的にケアすることが大切です。



STEP 04 手足のストレッチは必須

どうしても年齢とともに屈筋が強くなり、背中が丸くなり関節の可動域が狭くなります。ストレッチで伸ばしましょう。



STEP 05 耳や頭部は効率よくオキシトシンが分泌する

耳や頭部はゆっくりとしたストロークでマッサージ。仰向けになったタイミングで取り入れましょう。

耳をマッサージすると副交感神経が優位になるとのこと。水代謝の悪さによるめまいや耳鳴りにも有効です。

