

## ■SEOキーワード アンチエイジング 方法

### ■ターゲット(検索流入してくる人たち)

- ・アンチエイジングに興味がある人

### ■ニーズ(現状の悩み)

- ・アンチエイジングに興味があるけど、何をしたらいいのかわからない

### ■ニーズ(理想の未来)

- ・自分なりのやり方をみつけて、いつまでも綺麗な姿でいる。

### ※再検索KWリスト

アンチエイジング やり方

アンチエイジングに必要なこと

アンチエイジング 別の言い方

アンチエイジングの仕組み

アンチエイジングの効果的な方法

アンチエイジング わかりやすく

アンチエイジングとは わかりやすく

見た目のアンチエイジング

## 構成

アンチエイジングって何？肌の老化原因から日常での改善方法を解説

h1アンチエイジングって何？

h2老化が進む4つの原因

h3 1.ストレスや加齢による細胞の酸化

h3 2.血糖値の急上昇によるタンパク質の糖化

h3 3.遺伝子の影響

h3 4.成長ホルモン分泌の減少

h2アンチエイジング ~食べ物~

h3抗酸化作用のある食品を摂る

h41. ビタミンCを多く含む食材

h4 2. ビタミンEを多く含む食材

h4 3. ポリフェノールを多く含む食材

h4 4. カロテノイド(βカロテン・リコピンなど)を多く含む食材

h3 5. その他の抗酸化成分を含む食材

h2タンパク質をしっかり摂る

h2腸内環境を整える

h2糖化(老化の原因を防ぐ)

h2アンチエイジング～運動～

h3有酸素運動(ウォーキング、ジョギング、水泳)

h3筋トレ(スクワット、プランク)

h3ストレッチ&ヨガ

h4身体の柔軟性を高めるストレッチ

h4体幹を鍛えるヨガ

h2アンチエイジング～スキンケア～

h3紫外線対策(UVカット)

h3保湿を徹底的にする

h3マッサージ

h2贅沢な日のアンチエイジング 4選

h3炭酸パック

h3LED美顔器(赤色LED)

h3頭皮ケア(スカルプマッサージ・育毛ケア)

h3高濃度ビタミンC点滴

h2美容医療でのアンチエイジング 7選

h3ハイフ(HIFU)

h3レーザートリートメント

h3美容液導入(イオン導入・エレクトロポレーション)

h3ボトックス注射

h3ヒアルロン酸注入

h3ダーマペン&水光注射

h3ピーリング(ケミカルピーリング・マッサージピール)

h2アンチエイジングは自分に合った方法を見つける

# アンチエイジングって何？肌の老化原因から日常での改善方法を解説



(引用:写真AC)

年齢を重ねるごとに鏡を見てため息...なんて時がないでしょうか？  
「また増えてる...」「でも、もう遅いよね...」  
と思っている方、諦めるのはまだ早いです。

「適切なアンチエイジング対策をすることで、老化のスピードを緩やかにしていつまでも若々しい印象を保つことが可能です。」

この記事では、アンチエイジングとは何から始めたらいいのか、医療での治療方法を徹底的に解説していきます。

この記事を読んで参考にしていただければと思います。

## アンチエイジングって何？

アンチエイジングとは、簡単に言うと若くて健康でいようとする事です。  
老化体の細胞が少しずつダメージを受けていくことで起こります。老化現象を少しでも遅らせた  
り、予防したり、改善したりすることを目指すのがアンチエイジングです。

## 老化が進む4つの原因



アンチエイジングのことはご理解いただけただでしょうか。  
それでは、老化が進んでしまう原因を4つ詳しくご説明していきます。

### 1. ストレスや加齢による細胞の酸化

細胞の酸化は老化が大きな原因とされています。活性酸素が細胞を傷つけて酸化させると、老化が加速していきます。  
ですが、活性酸素は悪いものだけではなく、病原菌やウイルスから身体を守る役割も持っています。  
しかし、そこで問題なのは活性酸素が増えすぎることです。  
ストレスや加齢の影響で活性酸素の働きを中和する酵素の働きが弱まります。その結果、活性酸素が増えすぎてしまい、細胞の酸化が進行し、老化につながります。

### 2. 血糖値の急上昇によるタンパク質の糖化

血糖値の急上昇によって、AGE(終末糖化物質)がつくられタンパク質が糖化することも、老化の原因のひとつです。  
血糖値が急激に上がることで血糖値スパイクという現象が起こります。血糖値スパイクというのは糖分の過剰摂取で高血糖状態になることで、AGE(終末糖化物質)という老化物質になります。AGEは強い毒性を持っており、老化を促進させる物質として注目されています。  
AGEが溜まると、病気や不調の発症につながります。例えば、皮膚に蓄積されればシミ、シワ、たるみなどにもなり高血圧、心筋梗塞、脳卒中などの身体の影響もあります。また、AGEが増えすぎると、老化の進行が早く、寿命が短くなることも分かっています。

### 3. 遺伝子の影響

アンチエイジングは、細胞を回復させる「長寿遺伝子(サーチュイン遺伝子)」と関わりがあります。

長寿遺伝子(サーチュイン遺伝子)とは、老化や寿命の制御に重要な役割を果たしており、細菌から哺乳類まで多くの動物が備わっている。

長寿遺伝子の働きが悪くなると、活性酸素が増加したり、酸化で傷ついた細胞を修復する速度が落ちたりするといわれており、結果として老化に繋がります。

### 4. 成長ホルモン分泌の減少

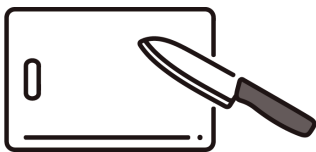
成長ホルモンは頭蓋骨底部にある下垂体でつくられ、血液中に分泌されるホルモンです。大人になっても大切なホルモンと言われていますがホルモンは減少していきます。

では大人になるとどのような症状が起こるのかご紹介していきます。

- ・疲れやすくなる
- ・骨が弱くなる
- ・肌が乾燥状態になる。
- ・内臓脂肪が増えて肥満になる

そこで成長ホルモンの分泌の減少を遅くさせることが、アンチエイジングにおいても重要です。十分な睡眠をとったり、食事は就寝2時間前までに摂る、偏りのない食事、適度な運動を意識していくことで自宅でも成長ホルモンの分泌を促すことができます。

## アンチエイジング ～食べ物～



### 抗酸化作用のある食品を摂る

→ 抗酸化作用のある食材には、ビタミンC、ビタミンE、ポリフェノール、カロテノイドなどの抗酸化成分を含むものが多くあります。以下のような食材が代表的です。

#### 1. ビタミンCを多く含む食材

果物: オレンジ、レモン、キウイ、イチゴ、アセロラ、柿  
野菜: 赤ピーマン、ブロッコリー、キャベツ、じゃがいも

## 2. ビタミンEを多く含む食材

ナッツ類:アーモンド、ヘーゼルナッツ、くるみ  
種子類:ひまわりの種、かぼちゃの種  
植物油:オリーブオイル、ひまわり油、アボカドオイル

## 3. ポリフェノールを多く含む食材

ベリー類:ブルーベリー、ラズベリー、クランベリー  
お茶・コーヒー:緑茶、紅茶、ウーロン茶、コーヒー  
赤ワイン(適量)

## 4. カロテノイド(βカロテン・リコピンなど)を多く含む食材

緑黄色野菜:にんじん、かぼちゃ、ほうれん草、小松菜トマト(リコピンが豊富)

## 5. その他の抗酸化成分を含む食材

大豆製品(イソフラボン):豆腐、納豆、豆乳  
スパイス・ハーブ:ウコン(クルクミン)、シナモン、クローブ  
ダークチョコレート(カカオポリフェノール)

これらの食材をバランスよく取り入れることで、酸化ストレスを抑え、健康維持に役立ちます。

## タンパク質をしっかり摂る

→肌や髪ハリを保つために、肉、魚、大豆製品、卵をバランスよく食べましょう。  
・タンパク質を摂取する際は、1食あたり手のひらサイズ(約80~100g)を目安にするとよいでしょう。魚なら一切れ、または卵1個と納豆1パックに相当します

## 腸内環境を整える

→発酵食品(ヨーグルト、キムチ、納豆)で腸の働きが改善されていきます。  
ただし、食材によっては下痢や腹痛、胃腸の炎症などにつながるため気をつけます。

## 糖化(老化の原因を防ぐ)

→白砂糖や精製された炭水化物を控えめにすることで体内で組織に攻撃して機能を低下させているのを防いでいます。

## アンチエイジング～運動～



### 有酸素運動(ウォーキング、ジョギング、水泳)

→ 血行促進で肌のくすみを防ぐことができます。

継続することが大切なため自分のライフスタイルにあった運動を選び、毎日20-30分程度 を続けていくのが大切です。

### 筋トレ(スクワット、プランク)

→ 成長ホルモンの分泌を促し、体の引き締めにも効果的です。

#### ～スクワットのやり方～

1. イスの前に立ち、肩幅くらいに足を開きます。イスに座った時に、ひざの角度が90度になる位置が理想的です。両手は肩の高さで前に伸ばしましょう。

※腰・肩・耳を一直線上になるように、腰が反ったり丸くなったりしないよう、体幹を意識してください。

2. ゆっくりとひざを曲げていきます。ひざがつま先より前に出ないように、尾てい骨を真下に下ろすイメージでしていきます。

3. 5秒かけて、お尻を椅子のギリギリ着かない所まで下げます。

お尻がイスにつかないところまで下ろし、5秒かけてゆっくり元の場所に戻します。下ろして戻すまでの動きを、5回×3セットを目安に行います。

※ひざは前に出しすぎないように注意しながら深く曲げます。腰を上げる時もピンと伸ばさず、ゆるめたままにします。

太もも、お尻、腹筋など、身体のパーツの中でも特に大きな筋肉を鍛えるトレーニングです。

「立つ・しゃがむ」を繰り返すだけの単純な動きですが、時間をかけてゆっくりと丁寧に身体を動かすこと、しっかり腕の位置をキープすることが大切です。

## ストレッチ & ヨガ

### 身体の柔軟性を高めるストレッチ

ストレッチをすると筋肉がほぐれ体の柔軟性が高まると言われています。伸ばしたい部分を意識して筋肉を緊張させたり、緩めたりするストレッチは、血行をよくして体を温める効果もあります。筋肉がほぐれ肩こりや首のこりなども解消され、体も楽になり体の柔軟性が高まるでしょう。ストレッチをすることで筋肉の緊張が弱まり、血行がよくなり体が楽になるというヨガと同じ効果があるため一緒に感じる方もいるのではないのでしょうか。ストレッチは、心が落ち着くという効果はヨガほど得られるわけではないという違いがあります。

### 体幹を鍛えるヨガ

一方、ヨガも体を伸ばしたりひねったりすることで柔軟性を高めることができます。ですが、ストレッチと違い、関節を様々な方向に動かし、柔軟性を高めていくという違いがあります。ヨガは続けていくことで、体だけではなく心がほぐれていきさらに、自分自身で心をコントロールすることができるようになります。

そして、30日間ヨガをすることによって、心にも体にも変化があります。

- ・便秘の解消
- ・美肌効果
- ・集中力アップ
- ・体の柔軟性アップ
- ・脳疲労の軽減
- ・肩こり腰痛が軽減
- ・不安を軽減させる
- ・自律神経が整う
- ・ホルモンバランスが安定する
- ・生活リズムが整う

ヨガを毎日続けることによって毎日の楽しみになったり、集中力が上がりそして効率よく動けるようになります。はじめは1日1分から始めていき、自分のペースでする項目を増やしていくと充実した一日を過ごせるでしょう。

## アンチエイジング～スキンケア～



### 紫外線対策(UVカット)

日焼け止め、帽子、サングラスを活用していき紫外線を防いでいきます。

日焼け止めを選ぶ際は、日常生活ではSPF10～30およびPA++～+++程度の日焼け止めがおすすめされています。

長時間屋外で過ごす場合は、SPF50+、PA++++の日焼け止めをえらび、こまめに塗り直してください。

### 保湿を徹底的にする

ヒアルロン酸やセラミド配合の化粧品で肌の乾燥を防ぎましょう

### マッサージ

血行を促進し、むくみやたるみを防ぎます。

～目元のたるみ～

- ① 耳の前を指先で軽く揉む(円を描くように)
- ② 耳の下から鎖骨まで、親指以外の4本の指を使って撫で下ろす(左右3回ずつ)
- ③ 眼球の周りのツボを押す。顔の内側から外側に向かって、耳の前のリンパ節に持っていくような意識で。

～エラ・二重アゴのむくみ～

- ① アゴの骨の中央、少し内側のへこむ部分に人差し指の関節を押し込む
- ② 顔の右側に向かって力を込め、ぐりぐりと動かしてほぐす
- ③ 押し込んだ指は同じ位置のまま、今度は顔の左側に向かって力を込め、またぐりぐりと動かす
- ④ フェイスラインから鎖骨に向かって優しく撫で下ろす

～顔のリフトアップ～

- ① 両手で左右の口の端からアゴにかけて、痛すぎない程度に強くつまむ
- ② ほうれい線に沿って上に向かってつまむ場所を変えていく

\*ただし必要以上に擦るとシミや肌トラブルにつながるため注意が必要です。

## 贅沢な日のアンチエイジング 4選



### 炭酸パック

→ 血行を促進し、ハリUP、くすみ、ニキビ跡などを改善します。

### LED美顔器(赤色LED)

→ コラーゲン生成を促し、シワやたるみを防ぐことができます。

### 頭皮ケア(スカルプマッサージ・育毛ケア)

→ 髪の毛のボリュームを保ち、顔のたるみも防ぐことができます。

### 高濃度ビタミンC点滴

→ 体の内側から抗酸化力をUPして、美肌&美白効果がでできます。

## 美容医療でのアンチエイジング 7選



### ハイフ(HIFU)

→ たるみやほうれい線を改善し、小顔効果も期待できます。

### レーザートリートメント

→ シミ・くすみ・毛穴の開きを改善し、透明感のある肌になれます。

### 美容液導入(イオン導入・エレクトロポレーション)

→ ビタミンC、プラセンタ、ヒアルロン酸を肌の奥まで浸透していきます。

### ボトックス注射

→ 眉間や目尻のシワを防ぎ、自然な表情をキープしてくれます。

### ヒアルロン酸注入

→ ほうれい線や頬のボリュームを補い、ふっくらした印象になります。

### ダーマペン&水光注射

→ 肌のハリ・ツヤをUPさせ、毛穴やニキビ跡の改善にも効果的です。

### ピーリング(ケミカルピーリング・マッサージピール)

→ 肌のターンオーバーを促進し、くすみや小じわを改善できます。

# アンチエイジングは自分に合った方法を見つける

アンチエイジングというのは、若くて健康でいようとする事です。  
その天敵である老化には4つの原因があり、

1. ストレスや加齢による細胞の酸化
2. 血糖値の急上昇によるタンパク質の糖化
3. 遺伝子の影響
4. 成長ホルモン分泌の減少

そのためには、

- ・抗酸化作用のある食品を摂る
  - ・タンパク質をしっかり摂る
  - ・腸内環境を整える
  - ・糖化(老化の原因を防ぐ)
- と食生活を変えてみたり、

- ・有酸素運動(ウォーキング、ジョギング、水泳)
  - ・筋トレ(スクワット、プランク)
  - ・ストレッチ&ヨガなど
- 体を動かしてすっきりする方法もあります。

肌を外側からのダメージを減らすために、

- ・紫外線対策(UVカット)
  - ・保湿を徹底的にする
  - ・マッサージ
- とケアをしていきます。

美容医療の場合、

- ・炭酸パック
  - ・LED美顔器(赤色LED)
  - ・頭皮ケア(スカルプマッサージ・育毛ケア)
  - ・高濃度ビタミンC点滴
  - ・ハイフ(HIFU)
  - ・レーザートリートメント
  - ・美容液導入(イオン導入・エレクトロポレーション)
  - ・ボトックス注射
  - ・ヒアルロン酸注入
  - ・ダーマペン&水光注射
  - ・ピーリング(ケミカルピーリング・マッサージピール)
- とたくさん種類があります。

この記事では自宅でする方法から医療での方法など様々な方法をお伝えして行きました。日常生活で少し気をつけて取り入れてみたり、実践してみたりすることで体だけでなく心の変化にもつながっていきます。

ぜひ、参考にしてみてください。