

気になる見たため年齢、自在に操るのは簡単です！肌のアンチエイジングにも真剣勝負！

# an・an

30歳  
長谷川京子  
が魅せる  
自由自在な年齢  
コントロール

男子に幅広くヒアリング！  
恋に見ため年齢は重要ですか？

正しい姿勢としなやかな筋肉で  
あなたの見ためは3歳若くなる！

童顔・老け顔をプロが解決！  
見ため年齢変身テクニク

5年後に確実に差が出ます！  
老ける習慣vsキレイを保つ生活

若く見せて得する？  
大人風でイバりを利かす！  
女ならこの術をマスター！

# ビジュアル年齢 をコントロールせよ！

★第2特集

未来の美しさは現在の努力から

## 闘うアンチエイジング、開始！

- 最新アンチエイジングコスメNEWS
- 大変！加齢の証拠はすばやく隠滅！
- アンチエイジング食習慣

370yen 特大号 特別定価  
2008.10.29 No.1632

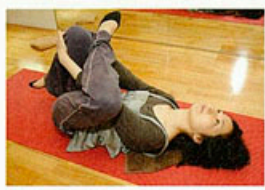
# 若返りボイストレーニング体験ルポ

「声帯の老化は22〜23歳頃から始まります」  
と、声を磨くスタジオ「Bravo-para」主宰でミュージシャンの楠瀬誠志郎さん。声帯は筋肉でできていて、老化する

と萎縮し、高い音が出なくなる。となく楽に発声する技術を身につけることで、声が変わると人はもちろんペットも言うことを聞いてくれますよ」  
オバサンに悩む幸酸なめ子さんが体験レッスンに挑戦！



辛酸なめ子さん 漫画家、コラムニスト。オンナの幸せを求めて日々体当たり取材。近著『アイドル食虫花』(コアマガジン)、『女の人生すごろく』(マガジンハウス)をはじめ著書多数。



**Bravo-para**  
東京都渋谷区神宮前 5-21-3  
☎03-3409-9520 表参道のスタジオは落ち着く小さな軒家。白金台にも新スタジオがオープン。営業職、カウンセラーなど人と話す職業の人も多数受講。体験レッスン120分5000円、60分3000円。  
<http://www.bravo-para.com/>



古い角質を除去して、みずみずしく輝く肌。AHA、ローズエキス、ホワイトニング成分配合。肌の透明感UP。ラックスポゾンシャンプー ホワイト550ml ¥698 \* 編集部調べ(ユニリーバ・ジャパン ☎0120-110-747)



マスクに浸透した天然成分が肌を潤す。スクワラン、コラーゲンなどの天然保湿成分を繊維に閉じ込め、サウナ&蒸し効果のコットン100%の立体マスク。エニフィス美る。MASK ¥1,540 (家庭用) ☎06-6266-8499

美容室の頭皮ケアに使われているシャワーヘッドの家庭用。0.1~50µmのマイクロバブルが発生して、毛穴の奥の汚れもきれいに洗浄。頭皮ケアにも効果を発揮。バブルマーメイド(家庭用) ¥15,540 (健康社 ☎0120-00-5646)

## お風呂でビジュアルコントロール

いつもの入浴時間をとっておきのエステタイムに。今、巷で人気のお風呂美容グッズを集めてみました。気軽に取り入れて、若々しいボディラインと輝く肌を手に入れよう！

### 抗糖化

「細胞の酸化が老化を招くことは、今では広く知られていますが、新たに“糖化”による老化も注目され始めています。血糖値の上昇は糖尿病を招くだけでなく、皮膚のコラーゲンタンパクなども糖化させて弾力性を失い、肌をくすませます。今後はカモミールやドクダミ、ブドウの葉などの各種ハーブの“抗糖化作用”もクローズアップされるでしょう」

### 遺伝子アンチエイジング

「細胞内に5000以上ある遺伝子の中には、高齢になるとスイッチがオンになって働くものと、若いときにだけ働くものが。例えば、若い人はコラーゲンなどのタンパク質を合成する遺伝子がオンになっていますが、高齢者は逆にコラーゲンを分解する遺伝子がオンになります。世界では今、これら老化に関わる遺伝子を発現させない研究が進んでいます」

### 機能年齢

「現在は、実年齢に応じて誰にでも当てはまる画一的な老化予防のアドバイスがされています。ですが、筋肉が早く老化する人、血管が先に衰える人など老化の進行は人それぞれ。当研究所では、筋年齢、血管年齢、骨年齢、ホルモン年齢、神経年齢など機能別に老化度を測定する技術を開発。将来的には、地域や企業の健康診断に取り入れられるように」



## 抗加齢最新研究とは!?

近未来のアンチエイジング医療とは? 最先端のキーワードを、同志社大学生命医科学部アンチエイジングリサーチセンターの米井麻一教授がこっそり教えます。