

介護や医療の現場で、高齢の女性にスキンケアやメイクを取り入れる「化粧療法」が広がっている。気持ちが明るくなるだけでなく、手を動かすことで筋力がアップし、介護予防などにも役立つという。

(古岡三枝子、二谷小百合)

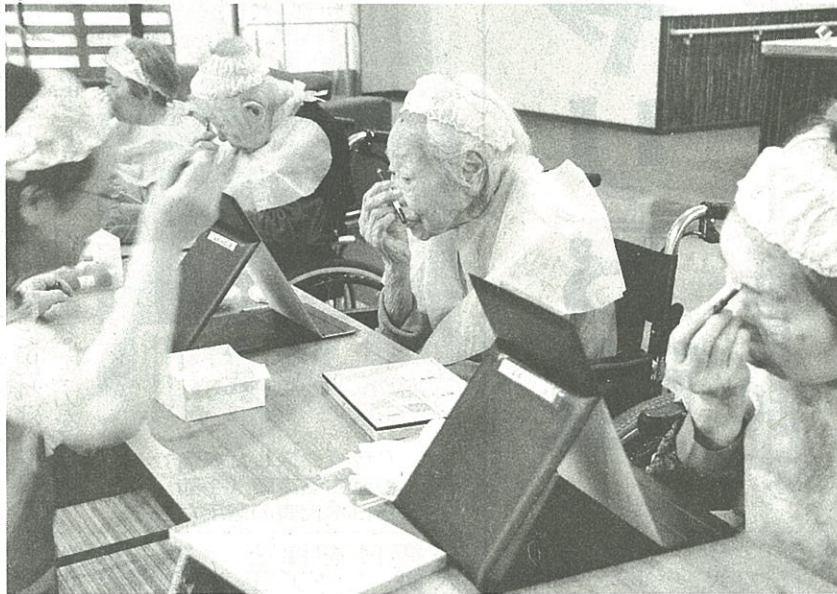
「若い時みたい」。10月下旬、大阪府池田市の介護付き有料老人ホーム「レリーサポブラ」で開かれた「いきいき美容教室」。講師は、資生堂の専門の指導員だ。アドバイスを受けながら化粧パフを頬にのせていた入所者の女性が、鏡を見て笑顔を浮かべた。同教室は、資生堂が立案した、高齢者がクレンジングやスキンケアからメイクまでを体験するプログラム。ファンデーションで肌の色を整え、眉を描き、チークや口紅もさす。男性はスキンケアと眉を描く程度だが、参加できる。

このホームでは今年10月から同教室を開催。2回目となるこの日は、80〜90歳代の男女15人が参加した。最初は緊張気味だった参加者の表情はプログラムが進むごとにどんどん豊かになっていき、80歳代の女性は「口紅なんて久しぶり。どこかに出かけたくなる」と喜んだ。ホーム長の谷久美さんは「化粧をしたときの高揚感は、日常のそのほかの行動にもいい影響がある。今後定期的なプログラムを

「化粧療法」で生き生き

高齢女性ら筋力アップも

取り入れていきたいと話す。病院や施設に入ると、外出の機会が減るなどの理由で化粧をやめる高齢女性は多い。しかし、スキンケアやメイクは気持ちを明るくするだけでなく、運動機能の向上にも役立つとされる。資生堂では2013年から「化粧療法」に本格的に取り組み始めた。昨年は高齢者施設などで約1900回の教室を開き、延べ約3万人が参加した。同社によると、高齢女性が



指導員(左)にアドバイスを受けながら眉を描く参加者(大阪府池田市で)

スタッフが2人から1人になったりしたケースもあった。資生堂ビューティーセラピストインストラクターの前田治美さんは、「スキンケアからメイクまですべてやるのは難しくても、何か一つでも継続してもらい、きれいで元気なシニアになってもらいたい」と呼びかける。

公益社団法人「顔と心と体研究会」(東京)は、高齢者施設などを訪問し、会話を楽しみながら高齢者に化粧を施すメイクボランティアを実施。年間約100回行い、好評だという。担当者は「メイクを通じて参加者と、スキンケアやコミュニケーションができ、笑顔を引き出せるので、ボランティアにとってもやりがいがある」と話す。

男性介護者 認知症の妻メイク

身だしなみとして化粧をする女性は多いが、認知症などでできなくなったから……。大阪府枚方市の外山努さん(66)はほぼ毎朝、認知症で要介護5の妻、禮子さん(67)の顔にファンデーションを塗り、眉を描いて仕上げにチークと口紅も施す。「べっぴんさんになったなあ」。声をかけると禮子さんの表情が緩む。二人の大切な時間だ。いつも身ざれいにして



講演会で、禮子さん(右)に化粧をする外山さん。「少しずつ慣れて上達しました」(大阪府吹田市で)

た禮子さんだが、14年前に若年性認知症と診断され、徐々に化粧をしなくなってきた。最初は「面倒くさくなったのか」と思ったが、ファンデーションやチークを塗りすぎるなど、メイクのやり方がわからなくなっていたのだ。見かねた外山さんが自己流でしてあげようになり、わからないことは化粧品売り場などでスタッフに教えてもらった。最近では介護をテーマにした講演会に招かれ、化粧について話すことも増えた。禮子さんを相手に実演することもある。外山さんの話を聞いた男性介護者がその後、「妻に口紅を塗るようになった」「乳液で顔をマッサージュしています」などと知らせてくれることがあるという。

外山さんは「男性にとっても化粧は戸惑いが大きいですが、きれいになって喜ぶ本人を見ることはうれしい。肌に触れ、お互いにぬくもりを感じられるのもいい。恥ずかしがらずに挑戦してほしい」と話している。