

青木晃の アンチエイジング & QOL Quality of Life



連載第3回

QOLチェックから見てくること

アンチエイジングの第一歩として、「QOLチェック」で現在の状態を知ることができます。QOL（クオリティー・オブ・ライフ＝生活の質）は内面的な健康や美を支える大切な要素。医療的なアプローチによるQOLチェックをすることでこれまでよりも進化したエステティックが実現できるのです。



これからのエステに必要なもの

これまでのエステは、プロの手技による身体のサイズダウンや美肌、シワやたるみ予防といった、いわば目に見える美しさの回復（＝美容的アンチエイジング）を目指していました。

けれどもこれからは、それに加えるべきプラスアルファの要素、すなわち、医学的なアプローチに基づく内科的なアンチエイジング理論がエステ業界にも必要とされる時代です。これまで別のフィールドであった医療と美容のクロスオーバー化が進んでいます。医療が疾患の治療だけでなく、QOLを高く保つことで疾患を予防する「予防医学」にまで手を広げたことにより、美容的アンチエイジングにも目を向けるようになったからです。医療におけるアンチエイジングは「老化のスピードを遅くする」もしくは「いかに健康的に年を重ねていくか」ということですが、これは、エステティック業界が目指すアンチエイジングと変わることはないはず（これまでの美容業界は、アンチエイジング＝外側の若返りという発想が強かったのも事実です）。

LOOK INSIDE。エステサロンにおいて、身体の外側のケアだけでなく、医学的理論に基づいた内側の評価ができることは、何よりの強みになります。顧客の現在の状況を内側から知ること、正しく効果的で、しかもパーソナルなケアができるからです。



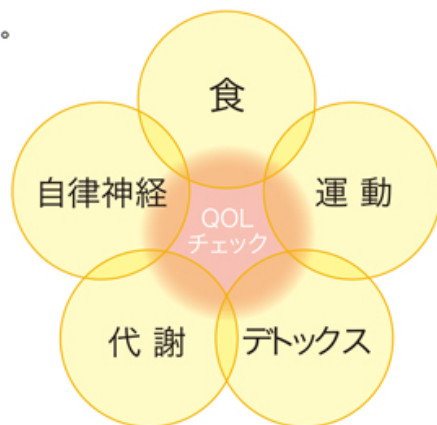
QOLチェックで何がわかるのか

アンチエイジング医療では、疾患を見つける健康診断ではなく、健康状態を診断する「QOLドッグ」を実施しています。体脂肪や筋肉量、基礎代謝量、ホルモン年齢、血管年齢、ストレス度などを、さまざまな検査によって診断するものです。「QOLチェック」はそれをベースに、簡便な問診方式にしました。1 食、2 運動、3 自律神経、4 代謝、5 テトックスの5つの観点から総合的にチェックすることで、その人のウイークポイントがわかるようになっています。

施術者は、その人の状態をQOLチェックにより目に見える形で示すことができ、対策として何を優先させるべきか的確なアドバイスを与えることができます。サロンにとっても、既存のメニューを5つの観点により振り分けることで説得力のある施術となり、今後導入すべきメニューなども明確になるでしょう。QOLチェックによるBefore / Afterで、施術効果もクリアになりますし、客観的なデータベースとして蓄積することも可能です。

プロならではの手技とサロンならではのリラックス空間、それに加えて科学的なアプローチによる施術メニューが示せれば、サロンとしての実力及びプレゼンテーションの確実なレベルアップにつながるでしょう。

最近では、マスコミでの取り上げ方やインターネットの普及により、一般の人たちのアンチエイジングに対する知識や興味も高くなっています。とはいえ、それらが中途半端であったり誤解されていることも多いもの。そうした情報の洪水と一線を画す意味でも、理論的かつ客観的な判断基準が必要とされるのです。



QOLチェックの活用法

「QOLチェック」では、ライフスタイルからアプローチした設問を用意。それぞれの答えにより、1 食、2 運動、3 自律神経、4 代謝、5 テトックスの5つの観点から、その人のQOLの状態を診断する。どの部分が弱いかを見るとき同時に、5つの要素のバランスを見ることも必要。施術例としては、1 が弱い人にはサプリメント及び食生活指導等、2 が弱い人にはEMSやエクササイズ指導等、3 が弱い人にはアロマセラピー等、4 が弱い人にはインテイク等、5 が弱い人にはサブリや岩盤浴、腸内洗浄等、通常のケアにプラスして、それぞれに対応可能なメニューを提示すると効果的。

これからの新ダイエット指数「BFI」

「BFI」とは青木氏の提唱する部分脂肪チェックのこと。肥満度のチェックには、よくBMI（体格指数・体重(kg)÷身長(m)÷身長(m))が使われるが、身長と体重だけでは、一番の問題である体脂肪率がわからない。しかし、BFI (body fat index)では、全身8か所の皮下脂肪の厚さを超音波皮脂肪厚計で計測できるため、具体的に自分のどこに一番脂肪がついているか一目瞭然。そして正確な体脂肪も測定でき、皮下脂肪厚-体脂肪-BMIすべてにおいて相関がある新たな指数と言える。また、目標値を設定することでダイエット後の自分の体型をイメージできるため、より詳細なカウンセリングが可能となる。



青木氏監修の超音波皮脂肪厚計(SM306) (後) 試刷シート BFIチェックシート

profile

青木 晃(あおき あきら)

恵比寿アンチエイジングクリニック院長
アンチエイジングアカデミー校長 / マリーシアガーデンクリニック抗加齢医療センター長 / 日本抗加齢医学会評議員 / 日本内科学会認定内科医 / 日本糖尿病学会専門医

1961年生まれ、防衛医科大学を卒業後、防衛医大付属病院、東大医学部付属病院などで、内分泌・代謝内科を研究。病気や疾患を診るだけでなく、健康のQOL (Quality of Life)をアップさせ、予病をなくすための全く新しい医療を提案し、代替補完医療を取り入れた統合医療によるアンチエイジングに携わる。その独創的なプロデュースセンスには定評があり、アンチエイジングスペシャリストとしてTV・雑誌等マスコミに多数出演。著書『若返り』の食と生活 / 青木 晃式 モナリザダイエット 他。