「介護美容」「終活整形」「死化粧」という〝美〟の意識が介護する側、介護される側の生き方をここまで変えた。

新われらの時代に NO.718

灰になるまで女でいたい——

美容が介護に灯す、一筋の光

低賃金、激務、不潔とマイナスイメージで語られることの多い介護現場。NPO法人地域ケア政策ネットワークの調査によると、虐待につながる〝不適切ケア〟を行ったとされる職員は全体の3割を超えるという。介護する側も、される側も、等しく疲弊していくこの時代、双方の光明になり始めているのが「美容」である。いくつになっても、どんな状態であっても、「装うこと、美しくあろうとすること」は女性たちを前へと導いてくれるのだ。

セラピストの手の動きにうっとりと目を閉じていると、夢のような30分間はあっという間に過ぎていく。

「今日はこの色がいいかしらね」

差し出された色とりどりの口紅のパレットから、老齢の女性が選んだ色はローズ。綿棒でやさしく色をのせて唇がほんのり色づくと、パッと顔が華やいだ。

10月上旬、秋の柔らかな陽が差し込むその部屋には、心地いいBGMが流れ、栗や松ぼっくり、ハロウィン仕様のかぼちゃなどが飾られていた。テーブルの上には淡いピンク色のケースに入ったスキンケア用品やメイク道具がずらりと並べられて準備は万端。〝即席エステルーム〟の完成だ。

東京・阿佐ヶ谷にある介護付有料老人ホーム『ライフステージ阿佐ヶ谷』では月に1度、メイクやマッサージなどを入所者に提供する『ビューティタッチセラピー』を導入している。

この日、最初に多目的ホールに入ってきたのは、馬場美奈子さん（87才）。入所して3年。脊柱管狭窄症を患っており、歩くのにも痛みが走るという。

施術を担当するセラピストの夏目美智子さんは、おしゃべりしながら、足の指1本1本をやさしくマッサージする。

その後、すね、ふくらはぎ、ひざ裏からひざ上までていねいなマッサージを施す。片方の足をマッサージしている間、もう片方のかかとは化粧水を浸したコットンと食品用ラップフィルムを使ったパックで保湿する。

「以前は外出して、整体やオイルマッサージをしていたこともありました。だけど、だんだんと歩くのもしんどくなって、それきり。これをやってもらうととっても楽なの。指先までやってくださるでしょ。受けた日は歩くのが楽で、駅まで買い物に出かけたくなったりしちゃうのよ（笑い）」（馬場さん）

フェイシャルマッサージとメイクの30分コースを受けていた市村弥栄子さんは御年94才。彼女を担当するセラピストの森紀子さんとは母と子のような仲の良さだ。

「私の娘と同じうさぎ年なのよねぇ」

市村さんは、毎月森さんに会うのが楽しみだという。

「これまで全然してこなかったけれど、お化粧してもらうのってワクワクするのね。変われる自分を見るのが楽しい。この年になって楽しむことがまだあるのが嬉しいわよね」

同施設長で看護師の高橋桂さんが言う。

「入所者の皆さんが本当に嬉しそうなんです。お気に入りのメイクをしてもらうと、2階の〝エステルーム〟からわざわざ1階に下りてきて見せにきてくれたりもするんですよ。スキンシップを取りながらゆっくりとお話をすると精神的にいいのでしょう。

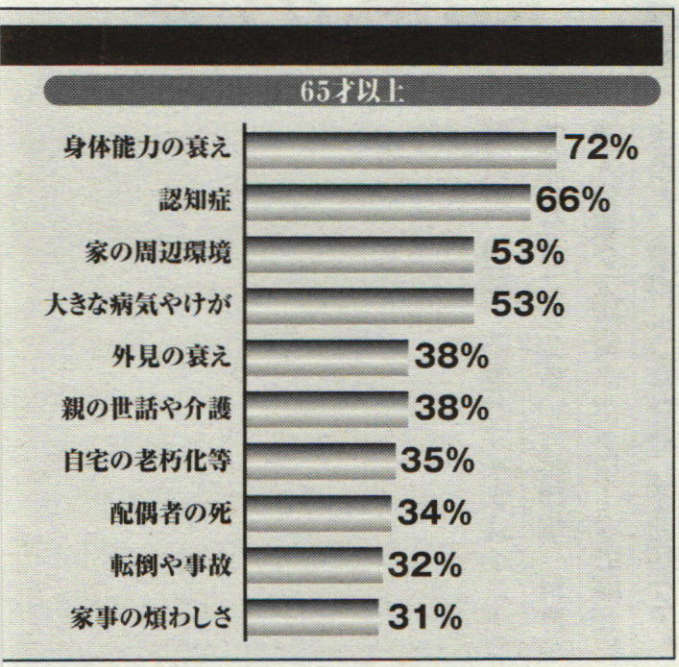
落ち着きがなくナースコールを頻繁に押したり、何度もお通じを取ってくださいと言っていた認知症の女性が、お化粧やマッサージを受けたことで生活がとても穏やかになった例もありました」

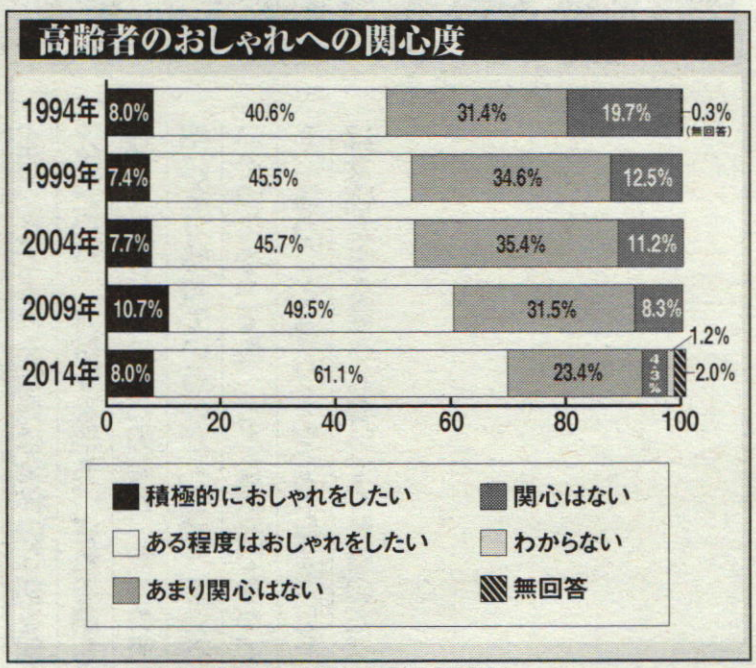
『ビューティタッチセラピー』は全員が平等に参加できるところも魅力だ。

「体操や輪投げ、お手玉、風船、バレーボールなど体を使うものから百人一首、オセロ、漢字クイズやすごろくなど頭を使うもの、映画鑑賞やお菓子教室、生け花、書道まで、入所者が参加できるアクティビティーを増やそうとしました。

しかしどれだけ種類を増やしても、何年か経つとマンネリ化してしまうし、そもそも体の状態によってはできないかたもいる。

でも、美容に『できない』はないじゃないですか。そのうえ、きれいになるための時間、癒しの時間は飽きがこないんです」（高橋さん）





出典：内閣府平成26年度「高齢者の日常生活に関する意識調査」

'17年上半期ベストセラー 総合第1位!! 九十歳。何がめでたい 佐藤愛子 小学館 定価：本体1,200円＋税

リハビリを嫌がるリウマチ患者がフルメイク

冒頭の『ライフステージ阿佐ヶ谷』に限らず、今、介護の現場に美容を取り入れる「介護美容」が注目を浴びている。普及に取り組む日本介護美容セラピスト協会の代表・谷都美子さんが言う。

「介護美容を始めたのは、自分の長い入院体験がきっかけでした。お見舞いに来てくれた人に少しでも元気な顔を見せたいと思い、病室で化粧をするようになったんです。そうしたらみんながまねし出して、病棟全体が明るくなったんですよ。

その時、もしかしたら介護される高齢者にも同じ効果があるのではないかと思いついて、化粧療法を始めました。実際、表情が明るくなったり、積極的になったりといい変化が多く見られたうえ、免疫力もアップしていることがわかりました」

流動食にすればのみ込む力が衰える。起き上がる用事がなければ足の筋肉も衰える。お茶も職員が運んでくれるため、自分でいれることができなくなる。高齢者が施設に入所すると、できないことが増える。そんな状況でこそ、スキンケアやメイクがリハビリや機能訓練につながるという。

「認知症はにおいがわからなくなることから始まります。だからアロマで嗅覚を刺激するだけでもいい。『美容』というとぜいたくだと思われたり、日常生活において余分なものという位置づけだったりする。しかし、ていねいに顔を洗ったり、化粧水をつけたりする行為は日常生活の延長で、特別なことではない。そうやって自分を自分で美しく保とうと手を動かし、手順を踏みながら努力することは、頭の体操にもなります」（谷さん）

ある70代の女性は、重度のリウマチで指先が動かず、食事も入浴もトイレも介助が必要だったという。そんな状況にもかかわらず、「リハビリは嫌だ」と寝たきりで何もせず過ごす彼女に、谷さんはメイクを施した。

「初めてメイクをしてあげたとき、すごく嬉しそうな顔をされたんです。それからお会いするたびに、おしろいのパフを持たせて『塗ってみてください』とか『ブラシを持ってみてください』と、少しずつ自分でメイクをしていただくようにしたんです。すると2年後には、自分でおしろいをはたき、眉も口紅も引けるまでになった。さらにたどたどしい文字でしたけど、『ありがとうございます』と直筆のお手紙までいただいて…本当に嬉しかったですね」

ジャーナリストの櫻井よしこさん（71才）の母・以志さん（106才）も介護美容を受ける1人だ。

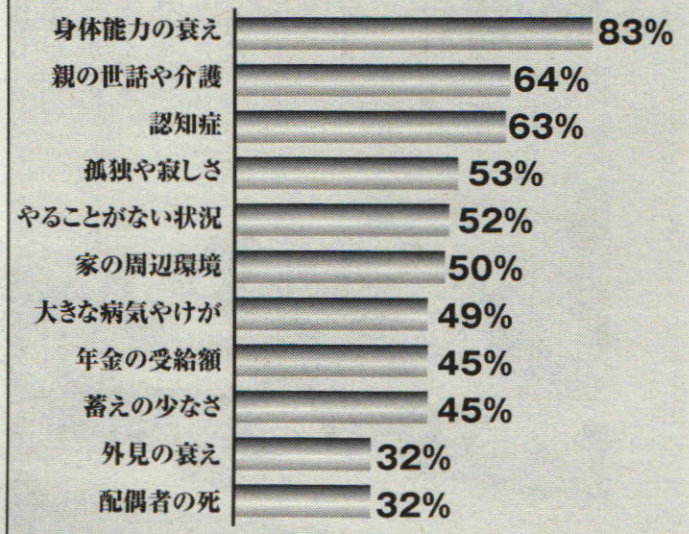
「95才の時にくも膜下出血で倒れて以降、自宅で介護しています。最初は看病そのものに集中するあまり、〝病人〟としてしか母を見ていませんでした。でもある時、母は自分で動けないことを除けば、以前と全く同じ母だと、ふと気づき、それなら『母の好きなことをなんでもしてあげたい』と考え、美容のことを思い出しました。母は倒れる前まで、月に1度自分でエステに通い、お肌や髪を手入れしてもらうのがすごく好きだったので、美容家の佐伯チズさんにお願いしたのです」（櫻井さん）

写真提供／『別冊正論』

「佐伯さんがお手入れしている間、母は本当に嬉しそう。美容は最高のプレゼントの1つだと思っています」（櫻井さん・左）

こんなにあった高齢者の悩み

65才未満



出典：NPO法人『老いの工学研究所』調べ

鈴木登紀子 ばぁば92年目の隠し味 幸せを呼ぶ人生レシピ ◎好評発売中!! 定価：本体1,400円＋税 小学館

フェイシャルマッサージとメイクを受ける市村さん。日頃から自分でもスキンケアを欠かさないためすっぴんもきれい。

タオルをかけて、いよいよ施術スタート。まずは肩のマッサージから。

フェイスマッサージはクレンジングや洗顔をして化粧水や乳液をつけたあと、首から顔全体にかけて丹念に行う。使用する化粧品はすべて無添加・無香料。

佐伯チズさん（74才）は、以志さんのもとに通うきっかけをこう語る。

「櫻井先生のことは『きょうの出来事』（日本テレビ系）時代からの大ファン。飛行機の中で偶然お目にかかったとき、嬉しくて『先生にいつまでもきれいでいていただきたいので、ぜひ私にお手伝いをさせてください』とお伝えしたんです。そのあとしばらくして、『私よりも母をお願いできませんか？』とお電話をいただいて。それ以来ここ1年、月に1回、櫻井先生の家にうかがってお手入れをさせていただいています。**メニューは、一般のかたと一緒で、ローションパックやマッサージ、デコルテケアなどをひと通り。ただ、体に負担がかからないようゆっくり、やさしく、ていねいに。時間は60分くらいで終えるように気を配ります**」

会話はできない以志さんだが、お手入れのあとは表情が柔らかくなり、声を出そうとする。また、佐伯さんが施術しやすいように体も動かしてくれるという。

「エステといっても普段遣いの化粧水や乳液を用いた、大げさではないものです。だけど、どんな病気の人でも身ぎれいにしているのとそうでないのとでは気分が違いますよね。その〝気分〟こそ、病気を遠ざけたり、逆に近づけてしまったり、とても重要なもの。こういう試みが増えることはとてもいいことだと思います。とくに母に関しては、介護美容はてきめんに効果がありましたから」（櫻井さん）

配偶者の死より自身の外見が気になる

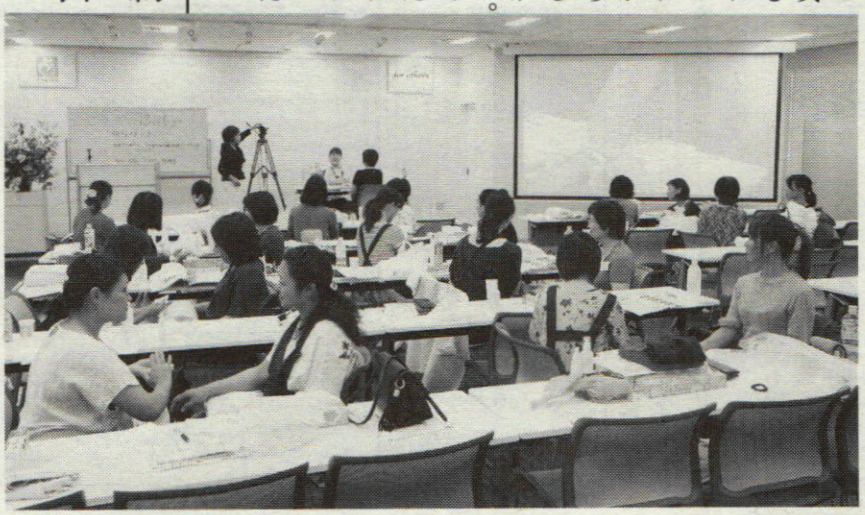
今年2月、NPO法人『老いの工学研究所』が246人の男女（65才以上102人、65才未満144人）を対象に「高齢期に心配なこと、恐れを感じるもの」を調査したところ、65才以上は「配偶者の死（34％）」よりも「自身の外見の衰え（38％）」について、より多くの人が不安を覚えているという結果が出た。

また内閣府の調査でも、おしゃれへの関心があると答えた高齢者は、'94年に48・6％だったのに比べ、'04年は53・4％、'14年は69・1％と年々増えている（平成26年度「高齢者の日常生活に関する意識調査」）。

「いつまでも身だしなみをきれいに保ちたい」と思う高齢者たち。群馬県に住む、73才の女性が言う。

「施設に入った10才上の姉の姿にショックを受けました。作務衣のような寝間着を着させられ、暴れないようにとベッドにベルトで固定されていて。すっぴんの肌はくすんで真っ黒、髪の毛もぼさぼさ。入れ歯も外されていました。『あれだけおしゃれが好きだった姉ちゃんがどうして』と、とにかく悲しくて……。たとえ入院しても動けなくなったとしても、私は髪を整えて、口紅も引きたい。娘にはそう伝えています」

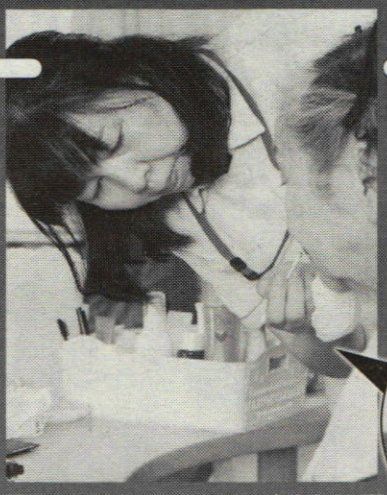
「美容」だけでは物足りず、整形を受ける高齢女性も増えて



『ビューティタッチセラピスト認定基本講座』の研修風景。ペアになってハンドマッサージを練習すると「気持ちいい」と声が漏れる。

たちまち5刷!! なんとめでたいご臨終 日本在宅ホスピス協会会長 小笠原文雄 驚嘆の声、続々 小学館 定価：本体1,400円＋税

「話をしながらメイクしてもらうのはすごく楽しい。自分でも夜にクリームを塗って寝るなど気をつけているの。去年は頬にあった深いしわもなくなりました」



最後はメイク。チークや口紅の色を自分で選ぶことも認知症予防になるそう。

マッサージが終わったあとは、専用の美顔器を。LEDライトと生体電流で光を当て、美肌に。

ている。東京・銀座にあるアテナクリニックの定村浩司院長は言う。

「若い人たちは『さりげなく』を希望しますが、**シニア女性は『とにかく全部やりたい、土台から変えてください』と整形したことがバレるのもいとわず、〝大工事〟を希望されます。熱意もすごい。**

90才を超えた患者さんで、受付で文字を書くのも歩くのもやっと、というかたがいたんですが、**診療台で鏡を持った瞬間に『ここのおでこの、大きなシミをとってください！　ここのしわが許せない』って別人のようにピンピンし始めたのには驚きました。最後はきれいな自分でいたい、という気持ちが強いんです。それだけ、美には生きるパワーが宿っている」**

定村院長によれば、友人や知人の葬儀をきっかけに、来院する人も多いという。

「白装束からのぞく首がしわとシミだらけで、自分が死んだときにこんな汚い姿は見せたくないと思ったとか、こんな顔の遺影は使われたくないから最高の一枚を撮りたいとか、お別れの悲しさで涙するより前に、自分の時はどうしよう、と強く衝撃を受けるのだそうです。知人や友人の葬儀が、〝終活〟のための整形を考える1つのきっかけになっているようです」

葬儀の現場においてもその変化は訪れている。亡くなったかたをきれいにし、化粧や着せ替えを行う納棺師はその変わりようを肌で感じている。

死化粧や復元を取り扱う会社『NK東日本』の納棺師・大森明子さんが語る。

「納棺時に『こう見られたい』というイメージが明確なかたが増えているように思います。使っていた香水を最後につけてほしいとか、習っていたフラダンスの授業で着ていた衣装を着たいとか、お気に入りの着物をかけてほしいとか、生前つけていたかつらをつけたいとか…。

体形が変わってしまったけれど、結婚式で着たウエディングドレスを着たいというかたもいました。後ろのチャックは閉まらなかったのですが。

亡くなってからも自分らしくありたいと考える人が増えたように感じます。美意識やこだわりを終活の中で家族に伝えるなど、故人の思いが反映されているのかもしれませんね」

新われらの時代に

介護を「する側」も救われている

日本人の平均寿命は、男性80・98才、女性87・14才（'16年）と過去最高を更新し続けている。しかし、「介護の必要なく生活できる期間」を表す健康寿命となると、男性71・19才、女性74・21才（'13年）とぐんと下がり、平均寿命との差は10年以上もある。これが〝10年介護〟といわれ、介護生活が長丁場になる所以だ。

内閣府の調査によると75才以上の高齢者のうち、4人に1人が「要介護状態」といわれ、介護を担う人口は550万人を超える。

誰もが避けて通れない介護をとりまく苦しい現状は、これまでもさんざん取りざたされてきた。

'07～'14年の間で、未遂も含めた介護殺人は356件、自殺関与は15件、傷害致死は21件。

事件に至らなくとも、介護に直面する家族に、負担は浮き彫りになっている。

毎日新聞が在宅介護をする245人を対象に行ったアンケートでは〝介護に限界を感じた〟と答えた人は7割に上った。

介護施設での虐待や介護殺人のニュースは日々報道されている。それらを目にするたび、介護する側もされる側も暗澹（あんたん）たる気分になる。

そんなつらい状況を何とか改善したいと、介護する側も「介護美容」に一筋の光を見出している。

東京・京橋のオフィスビルの会議室には20代から70代の女性約20人が集まっていた。講師の話にうなずき、メモを取り、真剣な眼差しを向ける。日本介護美容セラピスト協会が運営する『ビューティタッチセラピスト認定基本講座』の教室だ。メイクやハンド、フットのトリートメント技術の他、介護など全6日間の講義を受講後、認定試験の合格者が認定セラピストとなる。

炎上上等　梅沢富美男　富美男の乱　定価：本体1,300円＋税　絶賛発売中!!　小学館

★発売は地域により異なります。内容は都合により変更することがあります。

19年連続! 圧倒的な面白さで! 女性週刊誌部数No.1
女性セブン (ABC公査部数'98下期～'16下期)
次号予告
10月26日(木)発売号も企画満載&大増量でお届けします!

主演映画『ラストレシピ ～麒麟の舌の記憶～』
二宮和也に接近撮!

麺、スイーツ、酒、外食……
最新 糖質オフを味わう!

浜内千波が 40年目にたどり着いた 新料理の法則
ブロッコリーは生で! 肉は砂糖で!
目からウロコの便利&おいしい新ルール

2017最新 紅葉燃ゆ 京都に行こう
いざ、京都へ。16ページ保存版大特集!

錦繍の秋。冬に備えて、あれこれできる季節です

終の住みかを探す
先人に学ぶ、人生最後の〝家〟選び

「余った」&「飽きた」を賢く解消
「ホットケーキミックス」でおいしいおかずを作る!

洗濯機丸洗い!
気候がよく、水が冷たくないこの季節は、絶好の〝おそうじ時〟だから

健康診断では「異常なし」なのに……!?
「血圧サージ」「血糖値スパイク」が危ない

※今号の懸賞、クイズ、プレゼント、投稿募集などの企画にご応募いただいた皆様のお名前、ご住所、ご連絡先等は、賞品や賞金、謝礼をお届けするため、またお届けに必要な情報の確認等のために利用し、その他の目的では利用しません。皆様からのはがきや原稿、FAXは、抽選後直ちに、当選や採用された方のものは賞品や賞金、謝礼のお届け後、速やかに断裁いたします。
また、投稿募集に関しましては、採用させていただいたもの以外のはがきや原稿、FAXも今後の掲載候補として、外部の目に触れないように編集部で厳重に保管させていただきます。
懸賞、クイズについては、今後の企画の参考にするため、アンケートへのご協力をお願いしております。ご回答いただいた内容は、お名前、ご住所、ご連絡先等、皆様を特定できる部分を除いて集計し、はがきは、集計後速やかに断裁いたします。
以上、ご応募いただいたすべてのはがきや原稿、FAXは6か月を超えて保有することはありません。
また、パソコン・ケータイからの応募の場合はサイト上の規約をご覧ください。
<ご愛読者名簿への登録について>
小学館では、お客様のご了解を得た上で、ご記入いただいた、お名前、ご住所、メールアドレス、性別、生年月日をご愛読者名簿として登録させていただいております。名簿は、小学館(および小学館集英社プロダクション、小学館パブリッシング・サービス、小学館イマージュ、小学館クリエイティブ等のグループ各社)の刊行物、企画、催しなどのご案内、アンケートご協力のお願いなどのために利用し、そのほかの目的では利用いたしません。はがきは、6か月以内に破棄します。
※愛読者名簿登録情報の変更・削除・お問い合わせ
<メールアドレス> info@shogakukan.co.jp
<電話番号> 03-5281-3555

NEXT ISSUE

今年の9月末で1017人の認定ビューティタッチセラピストが誕生した。

この日の受講者は介護士やケアマネジャーなど介護業界に携わる人の他、介護する家族のためにと、埼玉や新潟、長野から通う一般の受講者もいた。

長野から受講に来た喜多嶋礼子さん（仮名・47才）はこう話す。

「もともとおしゃべりだった母が認知症になってほとんど口を開かなくなってしまって。だけどある時、姪がネイルを塗ってあげたら、いつになく饒舌になったんです。『孫が塗ってくれたのよ』って昔の母に戻ったみたいに顔を輝かせて。

特別なリハビリや薬がなくても、きれいに装うことでこんなに表情が違ってくるのかと驚いたんです。それに、母は帰り際に、いつも手をぎゅっと握ってくれます。当たり前の習慣になっていたけれど、手を握ってもらうと安心できる。手や顔をマッサージすることで認知症の進行が少しでもゆっくりになればと思い、受講しました」

また、介護で疲れた母にも施術をしたい、と語る受講者もいる。

「認知症の父と、その介護で円形脱毛症になってしまった母のふたりを少しでも癒したいと研修に来ました。

父の介護がはじまってもう4年。認知症の症状で日々、暴力的な言動が増えていく父を、母は24時間支え続けています。

田舎で噂が広まりやすいため父の病気のことは近所の誰にも言っていません。

誰にも知られずにひっそりと介護を続ける母は当然、外見を気にする時間や余裕がない。そんな母を少しでもリラックスさせてあげることができたらと思っています」（49才女性受講者）

ふれあうことは、介護する側される側両方に心の平安をもたらしている。

前出の櫻井さんも、母が介護美容を受けることで自分も精神的に励まされると話す。

「介護で、助けて！と感じるときは、告白すれば、ありました。『自分にできるのだろうか』と自問したこともあります。

だけど、佐伯さんにきれいにしていただいてニコニコ嬉しそうに笑う母を見て、思ったんです。

母は、話すこともできない要介護5です。だけどそれを除いたら、本当に昔の『お母さん』のままなの。きちんと私たちの会話を聞いているし、私たちのすることも理解している。

それに気がついたときから母にはできるだけ普通の接し方を心がけました。マッサージされている間のうっとりした顔は、娘の私も幸せにしてくれるんです。そんな母を見ていると、小さい時からの口癖だった、『お母さんがいるから、大丈夫よ』という言葉が胸をよぎって、『ああ、これからも大丈夫』と、前向きになれます」

きれいでいたいと思うのは誰のためでもなく自分のために。介護の現場に美容が一筋の光を灯している。

取材・文／辻本幸路　取材／宇都宮直子、小山内麗香、平田淳、伏見友里
撮影／平野哲郎、本誌・藤岡雅樹