

大塚製薬株式会社 × エイジンググレイスフリープロジェクト

広告

# 明日の わたしが 輝くために。

これからの「100年ライフ」に  
欠かせないものとは？

—大塚製薬さんがエイジンググレイス  
フリープロジェクトに賛同された理由を  
教えてください。

「人々の健康に貢献する」という大塚製薬の企業理念にもとづいて、私が入り組んできた「女性の健康推進プロジェクト」では、かねてより消費者や企業を対象とした女性の健康セミナーを開催してきました。その名の通り、女性の健康をひたすら推進していく啓発活動ですが、その中で、100年ライフというワードが出てきます。人生100年と考えると、40代、50代の女性はちょうど折り返し

地点にいるといえますが、まさにその時期に心身の変化を感じる方が増えてくるのも事実です。それまでとは違う変化が自分の身体や心に起きた時に、「いま自分の中では何が起きているのだろうか?」「この先は一体どうなっていくのか?」と不安や恐怖を感じるのは自然なこと。そういった現実につづいた時に、知識があるのとないのでは大きく違ってくる。健康寿命を延ばしていくためには、いま何をすべきかを知ってほしいというのが、私たち大塚製薬が行っている女性の健康推進プロジェクトの活動なんです。ただ、生きていく上で健康は不可欠かつ重要な

要素ですが、それだけでは味気ない。エイジンググレイスフリーの頑張りすぎず私らしく輝こうとする、そんな生き方を共に考えていく活動に共感を持ちました。現在、我々のプロジェクトでは「エクエル」という製品を通じて美しく生きる力をテーマに、女性の心身が不安定になる“ゆらぎ期”を健やかに過ごすために何をしたらよいかを提案しています。そんな我々の活動にエイジンググレイスフリーの考え方を加えることにより、もっとうまく、きれいに年を重ねられるのではないかと。それが、私たちがエイジンググレイスフリープロジェクトに賛同した大きな理由です。

人生100年時代といわれるいま、40代以降の女性の心と身体にはどんなことが起きている? 朝日新聞社と宝島社が提唱する女性応援プロジェクト "Aging Gracefully (エイジンググレイスフリー)" に賛同いただいた大塚製薬の西山和枝さん(女性の健康推進プロジェクトリーダー)に、これからの人生を「ゆるっと優雅に」生きるためのヒントを伺いました。



「ゆるっと優雅」でいるために、まずは自分の身体を知ることからはじめましょう。



西山 和枝さん

大塚製薬株式会社 ニュートラシューティカल्ズ事業部 女性の健康推進プロジェクトリーダー。女性の健康とWLB推進員(NPO法人女性の健康とメノポーズ協会認定)。薬剤師。これまで100を超える「女性の健康セミナー」などで講師を務める。

## 知って準備することが大切です。

### 心身に変化が現れた時、 女性たちのリアルは?

—女性の健康推進活動の中で、どんなことを感じますか?

セミナーを通して多くの女性と話す機会がありますが、そこで感じるのは、いかに女性が自分自身の身体について知らないか、なんです。学校では習わなかったし、ロールモデルとなる先輩や気軽に相談できる人も周囲にいない。今後起こり得る変化を理解していれば、自分で対処方法を調べて準備できますし、そうするだけで気持ちを持てるはず。専門家のアドバイスに耳を傾けることも大切です。元気になると心の余裕も出

てきますし、余裕のある人って優雅に見えると思うんです。まずは自分の身体をきちんと知ること。そして上手に受け入れてつき合うことができる。それがエイジンググレイスフリーな人、といえるのではないのでしょうか。

### エイジンググレイスフリー世代の女性が感じる、周囲の理解不足とは?

—周囲の人たちにも知ってほしいこと、できることはありますか?

企業に出向いて行う出張セミナーの中で、女性社員から「男性管理職にもぜひ話を聞いてほしい」という声が上がることがあります。少し休憩しているだけでもサボっていると判断さ

れたり、昇進にも影響が出たりしかねないといった不安は、周囲の理解不足から生まれるもの。かつて、日本にはガマンが美德というような価値観がありましたが、誰にも言えずにひたすらガマンしていても、仕事のパフォーマンスは下がる一方です。そうではなく、理解ある環境をつくることで女性の潜在能力を引き出し、労働生産性を上げるほうが、企業にとっても個人にとっても最適な方法だと思いませんか? ですから、最近積極的に男性社員にも参加していただき、女性特有の心身の変化についてレクチャーしています。どう声がけをしていいかわからないという男性管理職には、「無理に

声をかけてとはいきません。配慮だけでも十分です」とお伝えしています。セミナーに参加された方からは、女性の大変さがわかりましたとか、帰ったら奥さんに優しくしますといった感想も多く聞かれて、雰囲気醸成にも役立っていると感じます。

### エイジンググレイスフリーに 生きるには、どうすればいいの?

—この先も美しく生きるためのアドバイスをお願いします。

やはり第一に健康であること。意識調査をすると、みなさん見た目の美しさにはお金をかけるんですね。数万円の美容液を惜しげもなく使われるのに、身体の中にはあまりお金

をかけない(笑)。でも、内面を整えれば、将来に渡り美しさを保てることに気がついてほしいですね。栄養はもちろん睡眠や運動など、「規則正しくバランスのよい」生活を送ることは、月並みですが健康のベースです。そのうえで、これから起こり得ることを理解したならば、年齢に応じた適切な対応を選択できるはずですよ。

仕事も家庭もプライベートも…と、多方向に頑張っているエイジンググレイスフリー世代の女性は、まさに時代のバイオニア。いくつになっても健康と美をあきらめることなく前向きに過ごしてほしいですね。大塚製薬は製品を通して、そんな皆さんをサポートできると考えています。

## エクエル EQUELLE × Aging Gracefully エイジンググレイスフリー

美しく生きる力、エクオールサプライ



発酵させてつくったエクオールを配合。1日の目安量4粒で10mgが摂取できるタブレットタイプのエクエルは、発売以来、医療機関や調剤薬局、大塚製薬の公式通販サイトを通じて、多くの女性の健やかな毎日をお手伝いしてきました。さらにこの春からは、ドラッグストアで気軽に購入いただける『エクエル ジュレ』も仲間入り。さわやかなオレンジ風味のクラッシュジュレにエクオール5mgを含有したほか、コラーゲン、カルシウム、ビタミンD、



### 2つのエクエルが 美しく生きる力をあなたに。



美容や健康面で女性の味方ともいえる大豆イソフラボン。そのパワーの源は、大豆イソフラボンの成分であるダイゼニンが、腸内細

菌と結びついてできる「エクオール」にあります。けれど、日本女性の約2人に1人は体内でエクオールを産生することができません。そこで、大塚製薬は長年にわたって大豆イソフラボンの研究を続け、エクオール含有食品『エクエル』を開発しました。毎日摂るものだからこそ、安心できる素材と製法にこだわり、合成・抽出・濃縮を一切行わず、世界で初めて<sup>®</sup>独自の乳酸菌で大豆イソフラボン

マグネシウムと、女性に嬉しい成分が1袋にギュッと詰まっています。飲みやすく、携帯しやすい形状で、いつでも気軽に、あらゆる世代の女性の美と健康の土台をサポートします。  
※自社調べ

### 加齢による変化を受け入れ、 楽しんで生きるためのプロジェクト

『GLOW』は2010年創刊時から、加齢を否定しない“ポジティブ美容”。若さよりも年齢なりの美しさ“ナレ美(熟れ美)”を提唱してきました。“Aging Gracefully”はまさにそれらの進化形です。現在の『GLOW』読者の平均年齢は45才なのですが、年明けに実施した「45才の壁」座談会には、大きな反響が寄せられました。その多くは、「40才を迎える時は30代の延長でやれたのに今はキツくなってきた」「いよいよ世間的にオバサン枠なのだと思い知らされる場面が増えてきた」「服のサイズアップやむなし」「正直ヒールがづらい

などで、主に女子力低下と体形変化(特にウエスト問題)、体力低下に関する悩みに集約されます。気分やヤル気では解決しない物理的な変化に伴う悩み、それは若さと成熟の間で心身ともに揺れる40代、50代の女性たちにとって大きな課題です。エイジンググレイスフリーは、加齢による変化を正しく理解し、受け入れ、楽しんで生きるための応援プロジェクトです。私たちメディアだけではなく、たくさんの企業の参加こそが、新たな女性の選択肢をリアルに生み出し、プロジェクトを大きく実現へと近づかせてくれると考えます。

### 大平 洋子

40代女性誌『GLOW』編集長。1992年宝島社に入社、「CUTIE」編集部へ。その後、創刊準備から『SPRING』編集部へ異動し、1998年から編集長に。2003年、『InRed』創刊編集長。2010年に「40代女子」という言葉とともに『GLOW』を創刊。輝きたいと願う全ての40代女性のために様々な情報を発信。

