

ていこうと、意識改革ができました」

今年で45歳。ここ数年で明らかに変わってきた身体や肌を実感している。

「顔もお尻も、すべての輪郭が下がってきて、30代とは明らかに違います。地元の高級生や同年代の仕事仲間を見ても、40代は見た目に差が出てくるときだと思っんです」

だからこそ、老化に抗える美容法は率先して取り入れる。

「ただ、20代の若さを取り戻したいわけではない。老化の速度をできるだけゆるやかにしたいだけ。若さに固執したイタイオバさんにならないよう、自分を客観視する視点も必要ですね」

肌はもちろん心もケア。潤いとハリを与えてあげる。

ボディで一番大切なパーツがお尻。「後ろ姿に年齢が出ると思うんです。昨年テレビの企画でマラソンをしたとき、筋トレのおかげでお尻がキュッと上がったんです。お尻は大きな筋肉なので、ここを鍛えれば全身の筋肉も締まるんですよ。以来、できるだけヒップアップの筋トレは続けています」

肌のケアには『カバーマーク』のリッチな使用感の美容液を愛用。「肌の乾燥は見た目年齢を上げてしまう一番の原因なので、少し値段が張ってもたっぷり潤いを与えてくれる美容液は欠かせません。ちよつと自慢しますが、私、フェイスラインや首がキレイなんですよ(笑)。それを維持するためにも美容液は首までつけます」

肌の外からの乾燥対策として、スチーマーも活用する。

「潤いだけでなく、くすみも取れるので、大事な仕事やイベントの前には、必ずスチーマーをかけますね」

そして、クチコミの評判を信頼しているのがサプリメントだ。

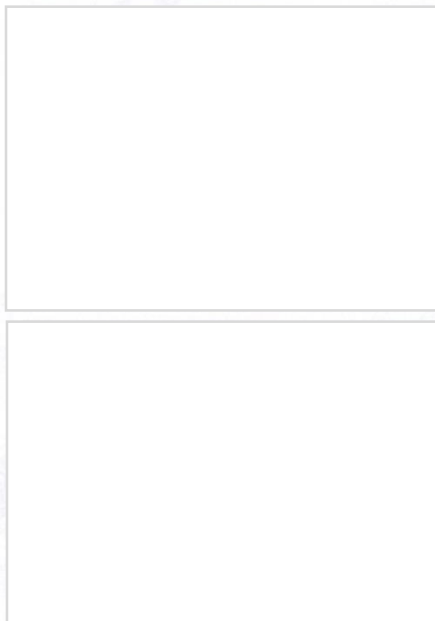
「友近さんが勧めてくれた玄米酵素のサプリは、お腹の調子を整えてくれるし、肌にもいい感じです」

女性ホルモンがたくさん出そうなのとをすることも大事、と大久保さん。

「合コンのように、男女3対3の飲み会を定期的にセッティングします。男性は、話が通じて気配りのできる30代限定。私のパワハラ、セクハラの場合、たいなものですが(笑)。彼らに『大久保さん、まだまだいけますよ』って社交辞令でも言ってもらえると、それだけで気分が上がりますからね。合コンが無理なら妄想恋愛でもいいと思いますよ。そもそも、年を取ると気持ちのハリがなくなりやすいし、声も低くなつてきますよね。だから最近意識的に声を少し高めにしているんです。そうすれば口角が下がらないし、姿勢もシャキツとする。常に気持ちを張っていれば、老けとは無縁な気がします」

おおくぼ・かよこ ●光浦靖子さんとお笑いコンビ「オアシズ」を結成。OLの経験もある。現在はフジテレビ「めざましテレビ」の「CBC「TBS」など、様々な番組に出演。ツイッターはhttps://mobile.twitter.com/ookubonbon スカウト1万8000円(ふりふ 渋谷店)03-3464-5159) その他はスタイリスト私物

お尻の筋肉を集中的に鍛えて。



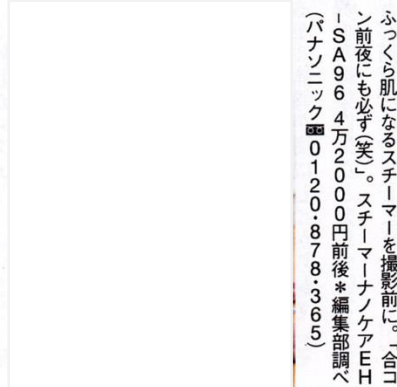
エクササイズDVD『ザ・トレシー・メソッド』を見ながら、お尻まわりをトレーニング。「数あるメソッドの中でも、筋肉にしっかり効いてるな〜、と感じる内容なので、リピートしています。1回20分。下半身の疲れやむくみも取れていいですよ」

濃密な潤いを肌に与える美容液。



「クリームみたいにこっくりした美容液で、中からふっくら」。セルアドバンスセラム WR 40ml 1万3000円(カバーマーク0120-117133)

忙しい時こそ、スチーマーを活用。



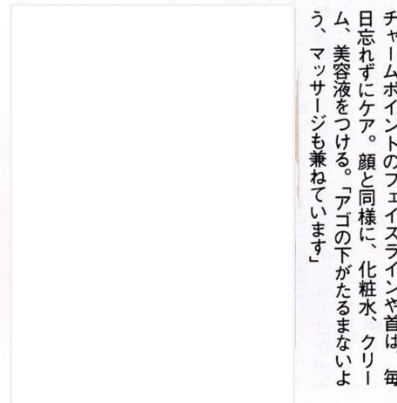
ふっくら肌になるスチーマーを撮影前に。「合コン前後にも必ず笑」。スチーマーナノケアEHSAG6 4万2000円前後*編集部調べ(バナニック0120-878365)

玄米酵素で、腸内環境を整える。



「身体に良いものしか入っていないので、安心して飲みます」。玄米酵素ハイゲンキ スピルリナ入り 90袋入り 4,800円(玄米酵素0120-13-6789)

美しい首まわりをキープ!



チャームポイントのフェイスラインや首は、毎日忘れずにケア。顔と同様に、化粧水、クリーム、美容液をつける。「アゴの下がたるまないよう、マッサージも兼ねています」