

# News Release

## 60代アクティブシニアの生活スタイルと肌の関係性 長寿世界一の日本女性、美の秘訣は『運動』

株式会社ポーラ（本社：東京都品川区、社長：鈴木弘樹）は、敬老の日になんで、個肌対応ブランド「アペックス・アイ」のスキンチェックデータをもとに、60代女性73,576名の生活スタイル（「運動」「食事」「睡眠」）と肌の関係性を分析したところ、運動をしている人は肌がうるおっていることが分かりました。

### ■日本のシニア（女性）は美容関心度が高い！

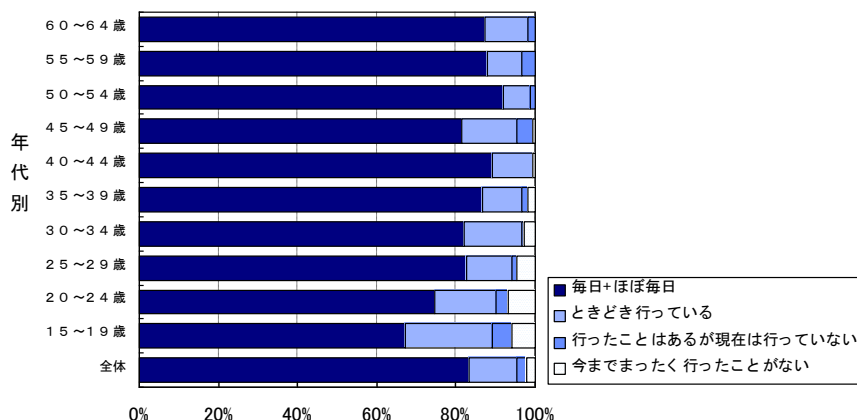
平成24年の日本人女性の平均寿命は前年より0.51歳延びて86.41歳となり、世界一位となっています（厚生労働省発表）。

そんな長寿国日本の60代の「現在の生活に対する満足度」は、40代、50代より高く、自己啓発、レジャーなどを楽しんでいることが伺えます（「国民生活に関する世論調査（内閣府）」より/添付資料①・②・③）。

また、美容への関心が高いシニアは非常に多く、60代の「スキンケアを毎日、もしくはほぼ毎日実行している」割合は、他の年代とほぼ同じであり<図1>、またメークにかかる所要時間も40代とほぼ変わらないことが分かりました<図2>。

（「女性の化粧行動・意識に関する実態調査 2012・2013（ポーラ文化研究所）」より）

<図1>スキンケア実行頻度（2013ポーラ文化研究所調べ）



<図2>メーク 所要時間（2012ポーラ文化研究所調べ）

	平均時間 (分)
全体	12.04
60~64歳	10.05
55~59歳	9.67
50~54歳	8.47
45~49歳	11.27
40~44歳	10.46
35~39歳	12.99
30~34歳	13.30
25~29歳	14.43
20~24歳	14.68
15~19歳	15.07

### ■60代女性 『運動』している人は肌がうるおっている

ポーラアンチエイジング美容研究室は、アクティブで美容意識の高い60代女性の美の秘訣を探るため、生活スタイル（「運動」「食事」「睡眠」）と肌の関係性を調査。その結果、肌のうるおいに最も関係しているのは「運動」であることが分かりました。

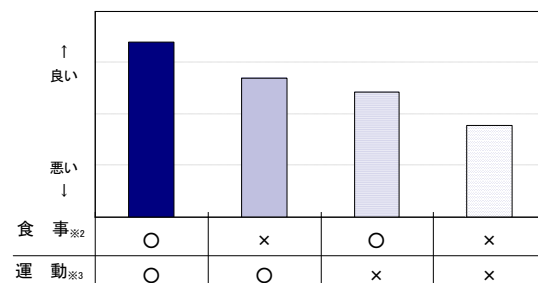
今回の分析によると、60代女性のTA<sup>※1</sup>に対し、「睡眠」の影響度は比較的小さく、一番大きく関係していたのは「運動」、次に「食事」でした<図3>。

適度な運動をし、さらにバランスの良い規則的な食生活をしている人は、TAが非常に良い傾向にあり、それは肌のうるおいを保つ力が高い状態であるということがわかったのです。

肌のうるおいには、「運動」「食事」「睡眠」のすべての要素が大切ですが、60代女性にとって「運動」の影響度が最も大きかったのはなぜでしょう。一般的に年齢が上がると身体も肌も基礎代謝力が低下してしまうところを、適度な運動が肌の基礎代謝力を高め、それによって角層のターンオーバーが整うことで角層状態を良性化させていると考えられます。

※1 TAとは…アペックス・アイスキンチェックデータより、肌の角層分析から分かる、肌のうるおいを保つ力と関係するパラメーターである「角層のはがれ具合」のこと。

<図3>TA：肌のうるおいを保つ力と関係するパラメーター



（アペックス・アイ スキンチェックデータ）

※2 食事…バランスが良く、定期的に正しい食事を摂っているか

※3 運動…適度な運動をしているか

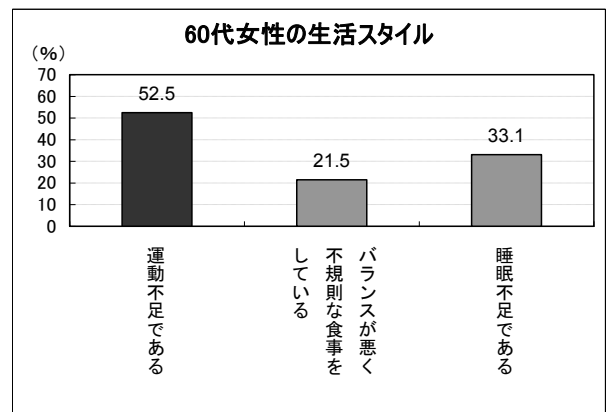
#### 【この件に関するお問い合わせ先】

株式会社 ポーラ 宣伝部 TEL 03-3494-7119 / FAX 03-3494-6198 〒141-8523 品川区西五反田2-2-3

## ■いつまでも美しい『女性』でいる為には保湿が重要

いつまでも美肌の女性でいるための秘訣は、第一に肌のうるおいを保つことです。60代女性の中で運動不足と感じている人は半数以上いることがわかりました<図4>。

肌のうるおいを保つためにも、ぜひ生活の中に適度な運動を取り入れてみましょう。あわせて、これからの季節は気温が下がり、暖房を使用する機会も増えるため、室内外ともに湿度が低下する季節となります。肌のうるおいが逃げないように、お部屋の湿度管理や、より保湿効果の高いスキンケアとベースメイクの使用をおすすめします。



(アベックス・アイ スキンチェックデータ)

### コラム

#### 角層の2大機能

#### 保水能力

うるおいを保つ

#### 保護力

外部環境から肌内部を守る

角層は、肌の一番外側にあるわずか0.02ミリのうすい層。ラップよりもうすいこの層は、うるおいを保つと同時に、紫外線や乾燥などの刺激から肌内部を守る重要な役割があります。

#### ●アベックス・アイとは…

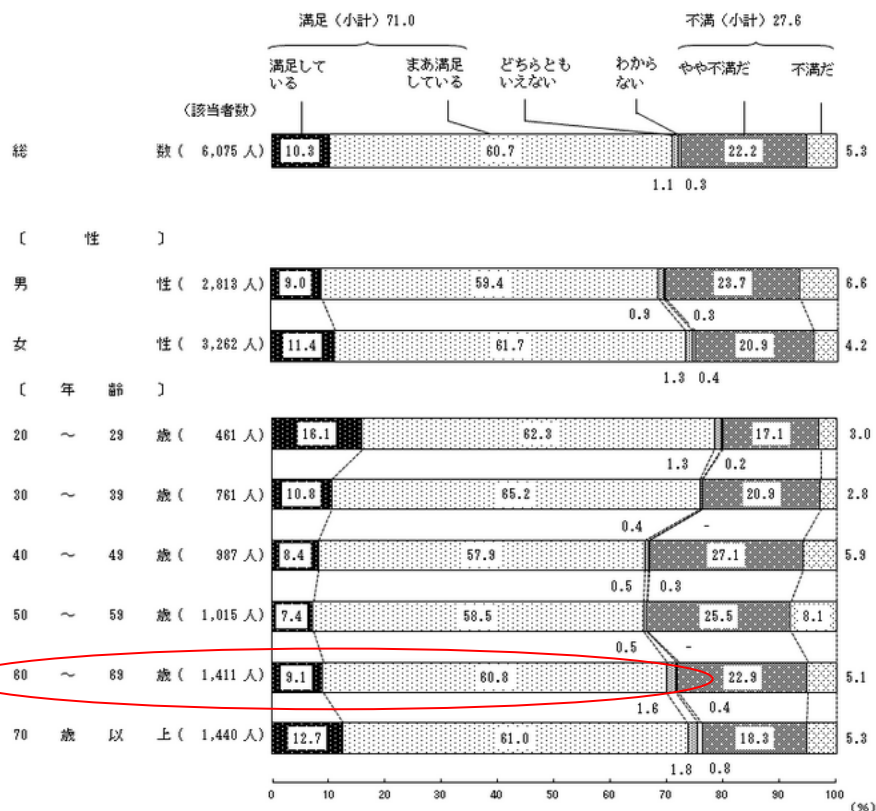
肌を角層細胞レベルで分析し、一人ひとりの肌データに基づき選んだ化粧品を提案するブランドです。

#### ●アベックス・アイ スキンチェックとは…

独自のツールとカウンセリングにより、角層やメラニンなどの肌情報を収集し、肌分析センターで科学的に分析。約1,420万件（2013年7月現在）のデータを蓄積しています。

#### <<添付資料>>

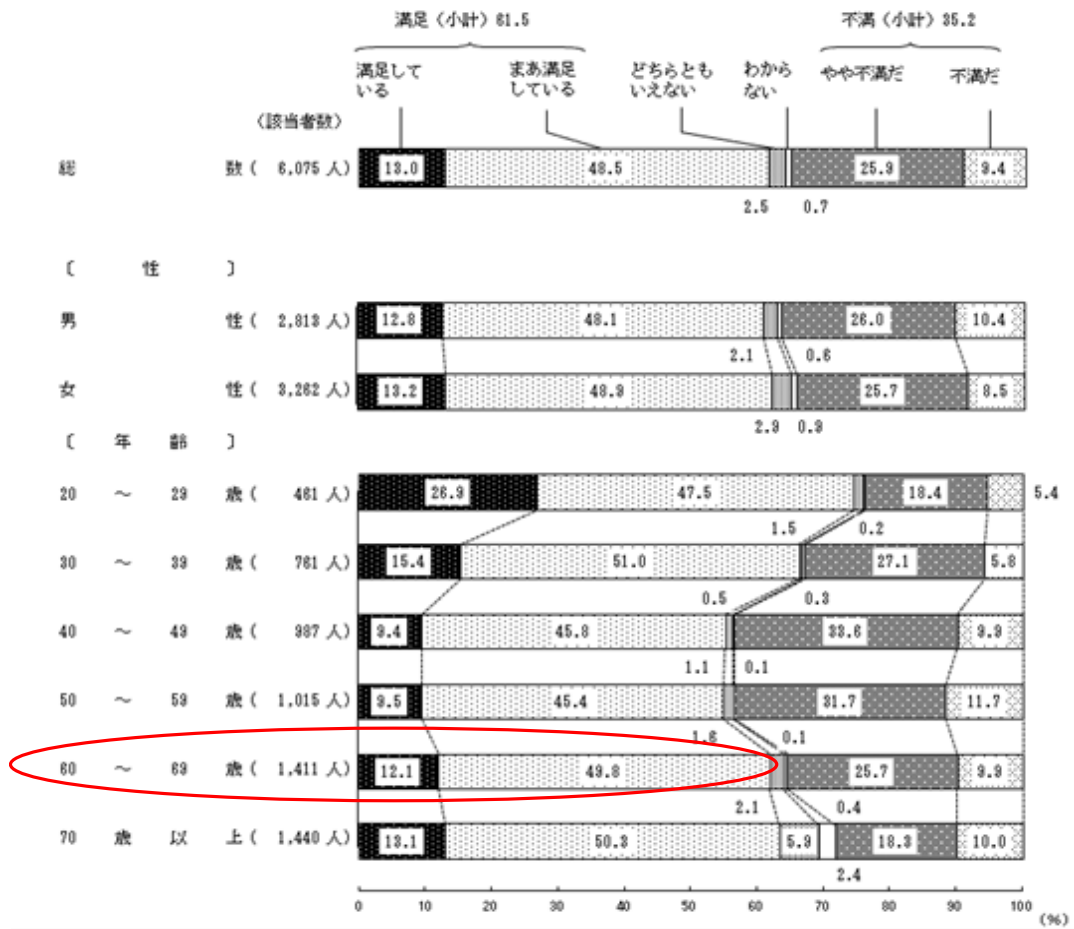
#### ①現在の生活に対する満足度



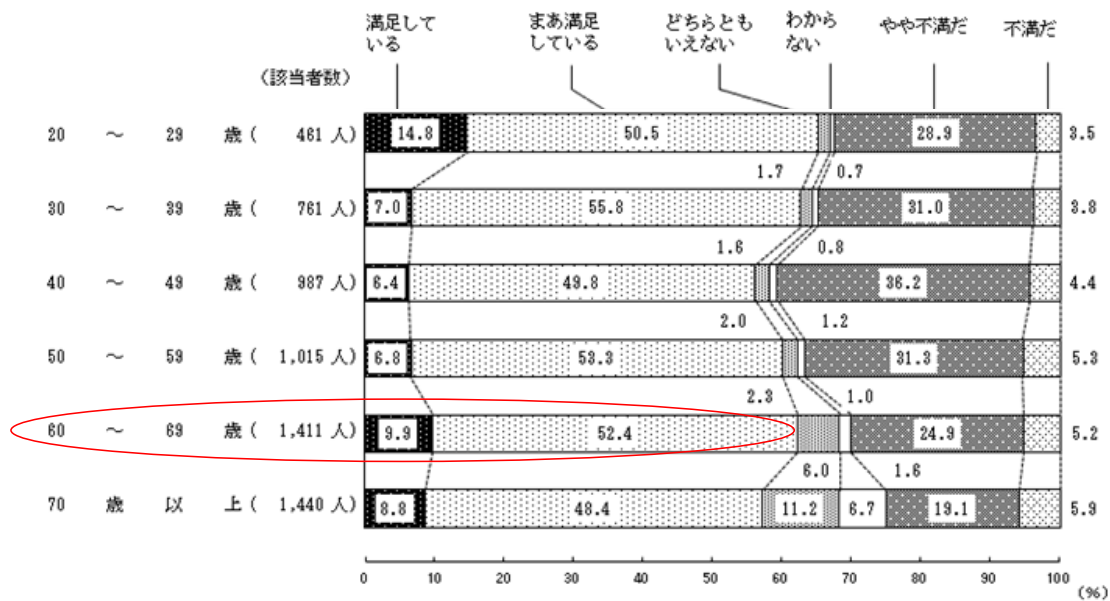
(2013 内閣府 国民生活に関する世論調査)

《添付資料》

②現在の生活の各面での満足度 —レジャー・余暇生活—



③現在の生活の各面での満足度 —自己啓発・能力向上—



(2013 内閣府 国民生活に関する世論調査)