

# ウェルエイジングフェアセミナー TIME TABLE

2/18  
(土)

14:15~14:55

## 心のウェルエイジング ～幸せホルモンの増やし方～

講師 中島 孝哉



Happy People Live Longer. 元気で長生きする人は、幸せな気持ちで日々を送っている人たちです。幸せな気持ちで毎日過ごすには、ふれあいや共感、感謝や親切、日光や自然に触れることが大切です。そうすると、自律神経が整い、セロトニンやオキシトシンが増え、ストレスを減らすことができます。親切や自然がなぜ健康長寿につながるのか、医学的な根拠をもとにご説明したいと思います。

15:00~15:40

## カラダ取説 「呼吸」®

講師 武田 淳也



ピラティスの創始者、ジョセフ・H・ピラティス氏は、「ピラティスのバイブル」と言われる「Return to Life Through Contrology」(現代書林:武田淳也監訳)の中で、「私たちは呼吸なしでは生きられないのに、多くの人は正しい呼吸について学んでいないし、あまり関心を払っていないのはとても残念なことです」と、言っています。武田淳也の著書「カラダ取説」(徳間書店)は、刊行されて10年を経て今や、「日本におけるピラティスのバイブル本」として知られるピラティスのベストセラ一本です。その中でも人気の第1章「呼吸」について、「カラダ取説」プログラムの開発者である著者自らが、このワークショップを行います。

15:50~16:40

## マラソンメダリストが教える! ウェルエイジングのための健康習慣・食習慣

講師 有森 裕子、佐藤 紀子、遠藤 典数



元プロマラソン選手の有森さんによる現役時代と引退後の健康習慣・食習慣に関する取り組みをご紹介します。さらに、子どもから高齢者まで楽しく取り組み、生活習慣病の予防・改善や脳の活性化、リフレッシュなど様々な効果が期待できる「スロージョギング」について、日本スロージョギング協会理事の佐藤さんより実践を踏まえながらご紹介します。運動はしたいけど苦手だと感じている方に、日常で簡単に取り入れられる健康習慣・食習慣に関する情報をお届けします。

16:50~17:35

## 美容×テクノロジー ～ファインバブルって何がいの?～

講師 中島 史恵、平江 真輝



2018年から発売以来、累計出荷台数が120万本を超える大ヒットのミラブルシリーズ。支持され続ける理由と、ご愛顧いただいている層が年々変化している理由はなぜか。もはや美容は特別な時間ではなく、毎日の生活に溶け込むものと開発者は語る。サイエンスのファインバブル技術は美容分野を超え、医療・介護・農業など幅広い分野にも広がっており、2025年の大阪・関西万博でも魅せるファインバブル技術についても触れる。

2/19  
(日)

10:10~10:40

## ストレス解消で肥満解消! マインドフルネス&マインドフル・イーティングのすすめ

講師 野崎 剛弘



ストレスが長期間にわたって解決されないまましていると、私たちの心身は慢性的なストレス状態にさらされます。その結果、うつや不安といったメンタル面での不調を来したり、睡眠障害、肥満症、糖尿病、高血圧などの病気にもかかりやすくなります。そこでストレスの対処法がとて大切になってきます。今回はストレス対処に有効なマインドフルネスをご紹介します。またマインドフルネスを食事に応用して肥満や過食の防止に効果のあるマインドフル・イーティングについてもお話しします。

10:40~11:20

## 専門医が語る、 しみ・しわを作りにくいスキンケア習慣

講師 西田 美穂



人それぞれのお肌の悩みの中でも、しみ・しわは並んで主要な悩みのひとつではないでしょうか。そもそもしみやしわとは何なのか?どうしたらそれらができにくい肌になれるのか。普段のスキンケアはどんなものを選んだらいいのか。肌の保湿や紫外線対策などをキーワードに、スキンケア習慣と、気になる美容医療について専門医の先生にお話しいただきます。

11:25~12:05

## 美と健康&スタイルアップセミナー

講師 中島 史恵



女優・タレント、ヨガインストラクターとして多方面で活躍する中島史恵さん。デビュー当時から変わらない美貌とスタイルに幅広い世代から注目されており、54歳とは思えない、エイジレスビューティーな中島史恵さんの「美の秘訣や考え方」がわかるスペシャルセミナーです。普段の生活にも取り入れ易い、美と健康に効果的な食事、スタイルアップが叶う運動や呼吸法、立ち方、座り方、歩き方のご紹介・ミニレッスンやメリハリのある美しいプロポーションを保つ中島さんのライフスタイル、下着へのこだわりなど具体的にご紹介いただきます。セミナー観覧、MARUKOブースお立ち寄り頂いた方全員に吸収率にこだわったビタミンCサプリメント試供品をプレゼントいたします。綺麗になるために見直したい習慣が身につく楽しいセミナーですので、是非この機会に観覧ください。

13:40~14:20

## 人気美容ジャーナリストが教える 若く生きる秘訣

講師 天野 佳代子、山田 有紀恵



奇跡の65歳と称賛され、美容ジャーナリスト、人気美容雑誌の美的エディトリアルディレクターとして活躍されている天野さんによる10年後の肌を変えるスキンケア法や、若く生きるための秘訣をご紹介します。さらに、シミやシワが気になる方に向けたベースメイクの紹介など見た目のウェルエイジングに関する情報をお届けします。

14:35~15:15

## 100年時代に向けた ウェルエイジングケア術

講師 君島 十和子 司会 最所 千加子



美容家として活動してきた30年間、日々アップデートされている最新情報を自分なりに経験してきました。そして50代半ばを迎えた今、美しさは「真の心とカラダの健康」の上に成り立っていると実感しています。私が毎日実践している「腸活」や人生100年時代に向けていつまでも元気に活々と生きていくためのNMNなどを取り入れたウェルエイジング術を皆様にご紹介させていただきます。

15:30~16:10

## WOMANHOODプレゼンツ 医師が教える、気になる美容医療について ～プラセンタ医療・美容編～

講師 中島 孝哉、竹下 聡



「プラセンタも[生(ナマ)]の時代到来!?!10年以上プラセンタ製造に向き合ってきた純度100%の非加熱プラセンタとは。」多くのプラセンタ化粧品が流通していますが、どれも同じではありません。製法や特徴に興味をもって調べてみると、お気に入りの一品が見つかるかもしれません。このコーナーでは10年以上プラセンタ製造に向き合ってきた純度100%の非加熱プラセンタをご紹介します。その製法の拘りに迫ります。福岡県の提携農場のブタ胎盤からナノフィルターで精製したプラセンタです。

16:20~17:00

## 内科医&歯科医が教えるウェルエイジング術 快適な年齢の重ね方と美と健康の実践法

講師 中島 伸也、中島 由美



クリスタル医科歯科クリニックでは内科と歯科の診療を同じクリニック内で行っています。内科では美容皮膚科も診ることができ、美しく健康であるために身体の内側と外側からのアプローチ、漢方や鍼、ダイエット外来、栄養療法に至るまで幅広く対応しています。歯科では審美歯科、インプラント、インビザライン、顕微鏡治療を行っており、場合によっては短期集中治療、そして治療を終えた方については予防歯科に力を入れています。常に治療の大切さや予防の大切さに日々患者様に伝えております。

17:10~17:50

## N3プレゼンツ 最新医療・再生医療のすすめ

講師 山口 修司



GACKTさんやISSAさんをはじめ、数多くの著名人の主治医として幹細胞治療を提供してきた山口医師による、AGA・美容再生医療セミナー。