

# ビューティタッチセラピー®

スキンケアやメイクアップなどを通して肌に触れることで健康寿命延伸につなげる「心と体の美容療法®」です。



**生きがいができる**

- ▶ 元気になる

**やる気がおきる**

- ▶ メイクキュア ▶ フェイシャル ▶ ハンド
- ▶ フットケア ▶ アロマ
- ▶ 美容レクリエーション

**行動が変化**

- ▶ 楽しみが増える

**お洒落がしたくなる**

- ▶ 身だしなみに気をつける
- ▶ 洋服が変わる

**人との出会い**

- ▶ コミュニケーションカUP
- ▶ 笑顔が増える

## 触れる力

その人らしく生きることを応援します。

### 心

- リラクゼーション
- ストレス緩和
- 抑うつ感情の減少
- 不安や怖れ、孤独からの開放

### 脳

- 集中力アップ
- 注意力向上
- 認知症の症状悪化を遅らせる

### 体

- 呼吸が楽に
- 質のよい睡眠と休息
- 筋肉の緊張を和らげる
- 活動性の高まり

### 肌

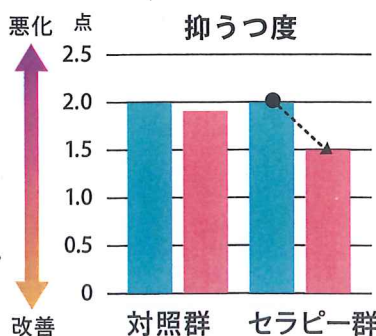
- 保湿 ● 肌のツヤ
- 血液、リンパ液の促進
- 肌の新陳代謝の活性化

ビューティタッチセラピー®の効果を、学会で発表しています。

## 脱引きこもり

抑うつ度が減少し、自然と笑顔に。

- 抑うつ度 (5段階 Geriatric Depression Scale) の成績。
- 初期は対照群、セラピー群ともにほぼおなじ成績(平均点)。
- 介入後、セラピー群の抑うつ度が低下(抑うつ状態が改善している)。



## よく眠れるようになった

夜間の不眠が和らぎ、睡眠が安定。

- 主観的な睡眠状態を「最高に良い(1点)」～「ぜんぜん良くない(5点)」の5段階で調査。
- 追加調査の結果、睡眠については、3ヶ月間の経過により、対照群には変化が見られないが、セラピー群では改善する傾向が見られた。

