

「患者の為のメイクアップ講座」実施報告書

りんりんの会(乳がん患者会)



- * 開催日時：平成 26 年 8 月 23 日(土)10：00～12：00
- * 講師：瀬戸 真由美氏 (ソシオエステティシャン)
- * 参加者：13名(りんりん会員 12名・病院スタッフ 1名)

- 今年も昨年の勉強会(おしゃれセミナー)で大好評だったソシオエステティシャンの瀬戸真由美さんを講師としてお招きし、治療中のメイク・肌やつめのお手入れなどについてお話しと実践をしていただきました。
- 今回の勉強会(患者の為のメイクアップ講座)では、瀬戸さんの豊富な知識、話術に引き込まれ、参加された患者さんにたくさんの元気と勇気を与えていただきました。
- 「病気をしても輝いていたい!」「心のテンションをあげてみたい!」「化粧をすることで明るい笑顔を取り戻したい!」…お化粧品やマニキュアをしてみることで、気持ちが外に向いていくことって、とっても大切だし、前向きな気持ちで生活出来る様になれる一歩にしてくれるのかもしれないね。



～今回は、事前に参加者から質問をいただいており、それに合わせて講師から実践を含めた回答をいただきました!～

① 「ソシオエステ」について教えてください!

- ★ 『ソシオエステティック』とは、医療や福祉の知識に基づいて行う総合的なエステティックのことで、病気や事故、老化などによる身体的又は精神的な損傷に苦しみ、傷つきやすくなっている人々に対してソシオエステティックの施術を通して、人を癒し、励まし、QOL(生活の質)の向上に寄与し、その人が本来の自分を取り戻すために支援することを目的としています。
- ★ 現在は週 3 回、石巻赤十字病院で患者様のケアのお手伝いをさせていただいています。他に、講演活動で全国を駆け回っております。

② つめ…治療中のお手入れはどうすればいいの?

- ★ つめは、ケラチンと言うタンパク質でできています。ハンドクリームを手に塗りこむときにつめ全体にも塗り、優しくマッサージをするといいです。また、綿の手袋を裏返しにして、縫い目などが直接あたらないようにすると、痛くなく、つめのダメージも少なくなります。(ささくれは、はさみで切りましょう。)

③ つめ…くすんで来ました。カバー方法は?

- ★ マニキュアで目立たなくする方法はあります。保護するという意味でベースコートが付けただけでも大丈夫です。好きな色をその上に塗っておしゃれしても…。くすんだピンク(みょうがの皮の色!みたいな感じ)が明るく見せてくれるようです。但し、除光液の頻繁な使用はお勧めしません。(安価のものも×)取れてきそうになったら、除光液を使わずに上塗りして構いません。

④ つめ…縦線が出来、切ると割れてしまいます。

- ★ 大人用のつめ切りで大きく切ってしまうと、弱っているつめは割れてしまいます。小さく少しずつ切るか、あるいは、目の細かいつめ用ヤスリで、一定方向に引きながら。(お風呂上りがベスト)
- ★ 治療中は巻きづめにもなりやすいので、切る時はスクエアカット(丸い形に切らない。両端を深く切らない)がいいです。

⑤ メイク…手や顔のシミの予防を教えてください。

- ★ しみの原因は、ホルモンのバランスや年齢的なもの、紫外線と二通りありますが、表面に出るまで長い時間をかけて出てくるので、根は深いです。
- ★ 先ずはシミを作らないように気を付けること。紫外線防止対策をしっかりと！(日焼け止めを塗る！)
- ★ 手の場合:ふき取り用化粧水(不要になった角層を取ります)でしっかりと汚れを(こすらず優しく)ふき取り、化粧水をたっぷりとしみこませたガーゼで手をつつみ、その上をラップで包みます。(時間を置いてから外してみると、前より白い感じでフックラになりました～！)

⑥ メイク…シミを消す化粧品はありますか？

- ★ 手や首用のファンデーションはあります。
- ★ ⑤のように、しっかりと保護し、汚れを取り、保湿することで、しみ・しわ・たるみが改善されます。(肌に栄養を入れることでシミは取れやすくなります。)

⑦ メイク…抗がん剤治療中は、いつもの化粧品で大丈夫？

- ★ クスミがある時は、保湿を忘れずに。水分+油分+マッサージをすると乾燥や荒れは防げます。
- ★ どうしても気分がすぐれない時はお化粧品にも目が行きませんが、アイシャドウ・口紅だけでも塗ってみようかな？眉を描いてみようかな？マニキュアはどうかな？…と手にしてみたり、塗ってみたりすることが、気持ちが元気になる、外に向いてきているということです。
- ★ お化粧品すること(口紅やアイシャドウだけでも)は、ココロが社会に出る一歩になります。

⑧ お化粧をしっかり落とすための工夫を教えてください。

- ★ クレンジングクリームでクレンジングします。ふき取る時はこすらず優しくなじませてください。
- ★ 洗顔の前に、手を石鹸で洗います。(最初に手の汚れを落とす)次に洗顔料を手に取り、お湯を加えながら空気を入れて十分に泡立てます(細かな泡にする)そして、Tゾーンから泡をのせて洗います(ゴシゴシこすらない!)最後はほほ(優しく!)です。ぬるい温度のお湯で洗い流した後はタオルで優しく押さえてください。
- ★ 落としたら、化粧水(水分補給)をコットンにたっぷり含ませて、優しくタッピングして下さい。

⑨ 写真を撮ると、鏡で見る自分より老けて写るのですが…。

- ★ 写真で若く(きれいに)写るようになるには練習が必要です。自分の顔を鏡でじっくり見て、好きな角度を知ること。顎を引いて(二重あごにならないように首を伸ばしながら)笑顔を作る練習をしてみましょう。
- ★ 小顔に写りたいときは、手を顔のそばに置くのがいいです。写メで何枚も撮ってみて、一番良い表情を覚えておくといいかもしれません。

⑩ まぶたが垂れ下がって目が小さくなりました…。

- ★ アイシャドウやアイラインを入れることで、クッキリと見せることができます。ペンシルアイライナーで睫毛の生え際の上あたりからしっかりとラインを入れます。色は髪の色に合わせるのがベストです。

⑪ アイシャドウの入れ方・色の選び方を教えてください。

- ★ ハイライトの色を上手に使うとアイシャドウが映えて綺麗に見えます。
- ★ 色は、服の色や季節に合わせて変えてみるのもいいと思います。

⑫ ミネラルファンデーションってどうなんですか？

- ★ ミネラルファンデーションは鉱物油（酸化チタン・酸化亜鉛・酸化鉄・マイカなど）が成分ですが、以前に使用されていたものには、不純物が含まれていたこともあり、お勧めできませんでした。今はミネラル100%のものが主流です

⑬ メイクのポイントを教えてください！

- ★ ファンデーションを付ける時は、目頭の下からほほの方に上げる様に少しずつ押しえながら流していくこと。顎の真ん中から両側に上げながら流していく。また、おでこは上に流してくださいね。
- ★ ファンデーションを塗った後、必ずおしろいで押さえて仕上げてください。おしろいをすることでお化粧落ちを防ぎます。
- ★ ほほ紅は、笑顔を作った時に盛り上がる場所（ほほ骨）に入れると良いと思います。顔色が明るく見えるので是非、入れてみてください。
- ★ ちなみに、眉間のしわが気になる方は、指で横に左右交互に引いてマッサージをしてみてください。

～参加された方々から感想をいただきました！（原文のまま掲載します）～

- 情熱的でわかりやすいお話し、とてもよかったです（初めてお聞きしました。）
- 大変楽しく、ためになりました。自分の化粧の仕方の違いが分かって良かったです。本当に忙しいところ、ありがとうございました。直接、先生にお化粧していただき、やっぱりプロは違うな～と思いました。嬉しかったです。
- とても有意義なお話しでした。楽しくて元気をもらいました。
- 今日はいろいろとありがとうございました。今まで自分でしていたのは何？って感じです。治療中まったくする気にもならなかったもので、これから今日を境に頑張ろうと思いました。
- とても楽しかったです！お話しされたように出来ると嬉しいのですが頑張ってみます。
- 大変楽しく、目からうろこでした。帰りにふき取り化粧水を購入しようと思いました。毎日のお手入れがいかに大切か！！継続は力なりですね。いつまでもきれいでいましょう！
- 凄く勉強になりました。継続できるか心配なので、(このような会を)定期的にやってほしいと思います。
- 次回は保湿、マッサージの方法を教えてくださいたいと思います。メイクでの色の選び方等、これから参考にしたいです。

- いつも楽しくためになる講義をありがとうございます！先生のおかげで元気になりました。会場にも笑顔があふれて、気分も上がりました～！！
- 大変勉強になりました。スキンケアの大切さ、気分が上がるメイク術、早速試したいと思います。又、今日得た知識をたくさんのかたに伝えたいと思います。

～今後、聞いてみたいこと・実践してほしいこと etc.についてお聞きしました～

- * 大崎市民病院にも是非、来てほしいです！化粧品で心が「社会に出る」ようになる効果、とても大きいものと思います。是非、これからの活動も頑張ってください！！
- * りんりんの会だけでなく、たくさんのお客様さん方にも教えてあげたい内容でした。病院の中でも、このような勉強会があるといいのでは？と思いました。
- * こういった講習会は初めてだったので、今後は参加したいと思います。ハンドマッサージ・フットマッサージ・マッサージオイルなどの会があれば是非参加したいです。
- * 油性肌なので化粧崩れが早いです。長持ちさせる化粧法など教えていただければと思います。
- * 10月の大塚さんのリンパマッサージの研修、とても楽しみにしています。(以前にりんりん研修会で教えていただいて、とてもよかったので)リフレクソロジー(足裏マッサージ)なんかもいいかも。セルフケアの仕方教えていただけますよ。美里町の東先生、いいですよ。

【ご多忙の中、りんりんの会に来ていただいた講師の瀬戸真由美さんに感謝致します！】

今回の『メイクアップ講座』も大好評の中で終了することが出来ましたが、それは、瀬戸真由美さん(講師)のテンポの良い(歯切れの良い)お話と知識の豊富さも勿論ですが、参加した皆さん全員を明るくしてしまう「メイクの不思議な力」なのかもしれない・・・と感じています。

病気の告知でショックを受けながらも治療に専念している間、どうしても辛く、下ばかり向いてしまう時期もありましたが、『口紅一つでも、ちょっと塗ってみようかな？と思うこと、それだけでもいいんです。それがその方の「心が社会に出る」ということなんですよ！』と瀬戸さんがおっしゃった言葉がとても印象的でした。

お化粧の力で気持ちが外に向いていくことは、病気と向き合って進もうとする強さにもなります。医療の中にメイクやおしゃれについて情報提供する場を設けることで、癒されたり、明るくなったり、治療に前向きになれたりする患者さんが絶対にいる・・・本当にその通りだと思います。

参加された患者さん方から、『是非、今後もこのような講座を定期的で開催してほしい！』『市民病院に来ていただいて多くの患者の方々にも、瀬戸さんのパワーを分け与えていただきたい！』との感想やご意見を複数の方々からいただきました。

アピアランスケアという言葉のように、外見が人に与える印象は絶大です。病院の中に、そのカバーの方法を教えてくれる場所とケアをしてくれる人がいてくださったら、救われる患者さん方はきっとたくさんいらっしゃると思います。

りんりんの会では、今後も患者の方々笑顔がたくさん引き出せるようなイベントを継続して開催して行きたいと考えています。

りんりんの会事務局