

ういとり



ういとりとは——
富山弁の“うい” (つらい、苦しい) をとるという意味です。

特集 自分に“似合う色”を見つけませんか？

～おしゃれをして街に出かけよう!!～

自分の魅力を引き出してくれるパーソナルカラー

パーソナルカラーとは、アメリカ発祥の「自分の魅力を引き出してくれる似合う色」という考え方です。最近では、オバマ前大統領がネクタイ選びで活用しており、自身の個性を印象づけ、大統領選挙を優位に進めるといふ重要な戦略のひとつになっています。日本ではまだまだ知られていませんが、自身のパーソナルカラーを知ること、相手からの印象がアップするだけでなく、自分の心を豊かにする効果があります。

パーソナルカラーは4つのグループに分類

まず、自分に似合う色について皆さんはどうお考えでしょうか。「赤」

人はそれぞれ、自分の魅力を引き出してくれる似合う色 (パーソナルカラー) を持っていると考えられています。自分に似合う色を知り、身につけることで、毎日の生活に張り合いをもてる機会が広がります。そこで、パーソナルカラーアナリストで「なないろ工房」を主宰する桃井京子さんに、**自分自身を輝かせる色の見つけ方について教えていただきました**

や「青」などの単色、もしくは「暖色」や「寒色」といった色の系統で捉える方が多いのではないのでしょうか。実は、パーソナルカラーの考え方では、**4シーズンカラー**と呼ばれる4つのグループに分類して見比べていきます。Spring (春)、Summer (夏)、Autumn (秋)、Winter (冬) の4つのグループに分かれ、それぞれ1色として同じ色がない30色で構成されているのですが、どのグループにも似たような色、暖色・寒色のすべてが配置されています (P2の図参照)。

ですから、「私は赤が似合う」と単色で考えるのではなく、同じ赤でもより似合う赤があることを知っていただきたいのです。



第3回 地域ういとり公開講座
パーソナルカラー“自分に似合う色”を見つけませんか？
～おしゃれをして街に出よう!!～

【日時】平成29年8月17日 (木)
午後15:00～16:00 ※お茶タイムあります♪

【場所】横田病院5階リハビリ室
【講師】桃井京子さん (なないろ工房主宰)

※事前申し込みは必要ありません。当日、会場に直接お越しください。

【駐車場】当院の駐車場をご利用ください

【問い合わせ】横田病院 総務課 076-425-2800 (代表)

教えて!! ういとり先生 第5回

特定医療法人財団博仁会 横田病院



院長 菅原秀徳先生



副院長 村田浩之先生



医師 廣瀬雅代先生

今号のテーマ

心と体の関係

～高齢者の閉じこもり～

医療用語やしくみなどについてQ&A形式でわかりやすく解説するこのコーナー。今回は高齢者の閉じこもりの要因とその予防法について説明します。

A

運動機能の低下からさらに閉じこもりがちになり、要支援・要介護が必要な状態に

Q

閉じこもりとどんな危険があるの？

A

精神的な衰えとしては、外出する目的自体を考えなくなり、外出が無意味であると思ってしまうようになると、家に閉じこもる日が増えていきます。

Q

閉じこもりの原因は？

A

筋肉や関節の衰えが一番に考えられます。足腰が弱い、膝が痛いなどで、外出のハードルになることがあります。また、おしっこが近くなると漏れてしまうなどの不安感から外出を控えるようになることもあるようです。

Q

閉じこもりの原因は？

A

筋力や関節の衰えが一番に考えられます。足腰が弱い、膝が痛いなどで、外出のハードルになることがあります。また、おしっこが近くなると漏れてしまうなどの不安感から外出を控えるようになることもあるようです。

Q

閉じこもりの原因は？

A

筋力や関節の衰えが一番に考えられます。足腰が弱い、膝が痛いなどで、外出のハードルになることがあります。また、おしっこが近くなると漏れてしまうなどの不安感から外出を控えるようになることもあるようです。

Q

閉じこもりの原因は？

A

筋力や関節の衰えが一番に考えられます。足腰が弱い、膝が痛いなどで、外出のハードルになることがあります。また、おしっこが近くなると漏れてしまうなどの不安感から外出を控えるようになることもあるようです。

Q

閉じこもりの原因は？

A

まずは「外出することは良いことである」と認識することが大切です。また家族の理解や支援も欠かせません。一日一回外出して散歩するだけでも効果があります。元気な方は、高齢者向けのスポーツジムに通ってみるのも良いでしょう。介護予防に関するプログラムを組んでいるところも増えていっているので、問い合わせしてみるのも良いでしょう。

Q

どうやって防げるの？

A

まずは「外出することは良いことである」と認識することが大切です。また家族の理解や支援も欠かせません。一日一回外出して散歩するだけでも効果があります。元気な方は、高齢者向けのスポーツジムに通ってみるのも良いでしょう。介護予防に関するプログラムを組んでいるところも増えていっているので、問い合わせしてみるのも良いでしょう。

Q

どうやって防げるの？

A

まずは「外出することは良いことである」と認識することが大切です。また家族の理解や支援も欠かせません。一日一回外出して散歩するだけでも効果があります。元気な方は、高齢者向けのスポーツジムに通ってみるのも良いでしょう。介護予防に関するプログラムを組んでいるところも増えていっているので、問い合わせしてみるのも良いでしょう。

Q

どうやって防げるの？

A

まずは「外出することは良いことである」と認識することが大切です。また家族の理解や支援も欠かせません。一日一回外出して散歩するだけでも効果があります。元気な方は、高齢者向けのスポーツジムに通ってみるのも良いでしょう。介護予防に関するプログラムを組んでいるところも増えていっているので、問い合わせしてみるのも良いでしょう。

Q

どうやって防げるの？

A

まずは「外出することは良いことである」と認識することが大切です。また家族の理解や支援も欠かせません。一日一回外出して散歩するだけでも効果があります。元気な方は、高齢者向けのスポーツジムに通ってみるのも良いでしょう。介護予防に関するプログラムを組んでいるところも増えていっているので、問い合わせしてみるのも良いでしょう。

Q

どうやって防げるの？

A

まずは「外出することは良いことである」と認識することが大切です。また家族の理解や支援も欠かせません。一日一回外出して散歩するだけでも効果があります。元気な方は、高齢者向けのスポーツジムに通ってみるのも良いでしょう。介護予防に関するプログラムを組んでいるところも増えていっているので、問い合わせしてみるのも良いでしょう。

Q

どうやって防げるの？

A

まずは「外出することは良いことである」と認識することが大切です。また家族の理解や支援も欠かせません。一日一回外出して散歩するだけでも効果があります。元気な方は、高齢者向けのスポーツジムに通ってみるのも良いでしょう。介護予防に関するプログラムを組んでいるところも増えていっているので、問い合わせしてみるのも良いでしょう。

地域のみなさんの心と体の“憂い”を“取る”まちなか医療情報紙
ういとり

発行
特定医療法人財団博仁会
横田病院
〒939-8085
富山市中野新町1-1-11
tel076-425-2800

配布エリア

- 総曲輪地区 ● 越前町、西町
- 星井町地区 ● 中野新町、太田口通り、星井町、山王町、西中野本町、西中野町
- 五番町地区 ● 上本町、五番町、南新町、古鍛冶町、南田町、梅沢町
- 西田地方地区 ● 花園町、千石町、西田地方町、磯部町、長柄町
- 堀川地区 ● 東中野町、大泉町

**グループの特徴により
似合う色が決まる**

4つのグループにはそれぞれの特徴があります。

Spring (春) は鮮やかで明るく、キュートなイメージで、得意な色はオレンジ、黄色、ベージュなどです。

Summer (夏) は薄い白のベールをかけたような、エレガントなイメージで、得意な色はローズピンク、ラベンダーなどです。

Autumn (秋) は深みのある落ち着いたゴージャスなイメージで、得意な色はレンガ、マスタード(からし)などです。

Winter (冬) は鮮やかで強くクールなイメージで、得意な色はロイヤルブルー、紫などです。

この4つのグループは、2つに分類でき、Spring(春)とAutumn(秋)が「イエロー(黄)ベース」、Summer(夏)とWinter(冬)が「ブルー(青)ベース」となります。例えば、緑でもイエローベースは黄緑系の色、ブルーベースは青緑系が似合います。また、このベースから似合うアクセサ



左がブルーベース(ピンクに近い)、右がイエローベース(黄色に近い)手のひら。自分の手と見比べてみましょう(写真①)



同じピンクでも左がイエローベース、右がブルーベースとニュアンスが異なります

**知っておきたい
似合う色合いのベース**

さて、似合う色の見分け方ですが、自分で簡単に見比べる方法があります。ひとつは手のひらの色で判断する方法です。黄色に近い色ならイエローベース、ピンクに近い色ならブルーベースが良い)ブルーベースの傾向があ

ります(写真①参照)。もうひとつの方法は、同じ系統の色洋服や布を顔の近くに当てて鏡で見とめることです。どの系統の色が顔をよく見せてくれるか、試してみると良いでしょう。洋服や布がない場合は折り紙でも代用できます。自分に似合う色は生まれ持った①肌の色、②瞳の色、③髪の毛の色と調和するか、違和感があるかで決まります。また、意外に思われるかも知れませんが、思春期を過ぎると自

分に似合う色は一生変わりません。よって、パーソナルカラーについて知っておくと、女性は服装やアクセサリ、口紅の色選び、男性はネクタイやワイシャツの色選びなどに役に立ちます。(パーソナルカラーそのものについては、専門家に判定してもらいましょう)

**自分に似合う色を発見し
街に出る楽しみを満喫しよう**

自分に似合う色を知り、それを上手に活用することで、今よりずっと魅力的な自分と出逢えます。5〜10歳くらい若返り、肌つやも良く見えるようになります。その結果、外出が楽しくなり、人前に出る自信がつくはずですよ。

この世の中には色のついていないものはなく、そのような多様な色を味方につけない手はありません。自分に似合う色を見つけて、街に出る楽しみを満喫し、人生を明るく過ごしましょう!!

**パーソナルカラーチャート
~4シーズンカラーシステム~**

Spring 春 鮮やかで明るく
キュートなイメージ

得意: オレンジ・黄色・黄緑・ベージュ
苦手: 濁った色・暗い色・ローズ・グレー



Autumn 秋 深みのある落ち着いた
ゴージャスなイメージ

得意: レンガ・マスタード(からし)・
オリーブ(オリーブの実の色)
苦手: 明るく鮮やかな色・ローズ・グレー



得意: ロイヤルブルー・パープル・モノトーン(黒・白・灰色の無彩色)・ビビッドカラー(鮮やかな生き生きとした色)
苦手: くすんだ色・ぼんやりした色・オレンジ・ベージュ・茶系

Summer 夏 薄い白のベールを
かけたような
エレガントなイメージ

イエローベース

Summer 夏 薄い白のベールを
かけたような
エレガントなイメージ

得意: ローズピンク・ラベンダー・赤紫
苦手: 暗く重い色・鮮やかで強い色・オレンジ・黄緑・
キャメル(ラクダの色)



Winter 冬 鮮やかで強く
クールなイメージ

得意: ロイヤルブルー・パープル・モノトーン(黒・白・灰色の無彩色)・ビビッドカラー(鮮やかな生き生きとした色)
苦手: くすんだ色・ぼんやりした色・オレンジ・ベージュ・茶系



得意: ロイヤルブルー・パープル・モノトーン(黒・白・灰色の無彩色)・ビビッドカラー(鮮やかな生き生きとした色)
苦手: くすんだ色・ぼんやりした色・オレンジ・ベージュ・茶系

Winter 冬 鮮やかで強く
クールなイメージ

ブルーベース

講師からのメッセージ

人の第一印象は、3秒で決まると言われています。それを決定づける要素として色が大きな割合を占めると言われています。何気なく身に着けている物の“色”を意識するだけで、あなたの印象は変わります。

“色”が持つ様々な効果を生活に取り入れて、ストレスのない心穏やかな毎日を目指してみませんか?



桃井京子さん
(ももい きょうこ)
ご主人の転勤で富山へ移住。パーソナルカラー診断を通して、個人を輝かせる色(似合う色)の講座や、アクセサリー教室などを開催。「色で遊ぶ。色と遊ぶ」をモットーに人生を楽しく過ごすことをサポートしている。
Facebook「なないろ工房」
<https://www.facebook.com/nanairo.color>