

### 化粧の歴史を振り返る

古墳時代 基本の3色の登場 白 赤 黒  
 平安中期 日本人の感覚に合った美意識の誕生 直線的な眉  
 江戸時代 「黒の化粧」女性の社会的属性の象徴(身分・年齢・未婚)

戦後 昭和20~30年代  
 美容の復活。娼婦は終戦直後のファッションリーダー  
 赤の口紅 外人風「立体化粧」  
 カラーテレビの普及  
 昭和40年代  
 イギリス人モデル ツイッギーによるアイメイクの大ブーム到来

**社会現象とともに形を変えてきた時代を映す鏡**

### 脳への効果

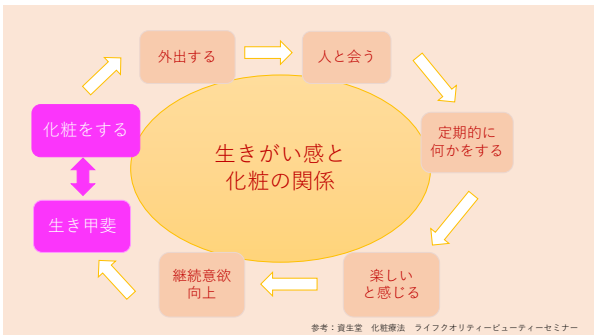
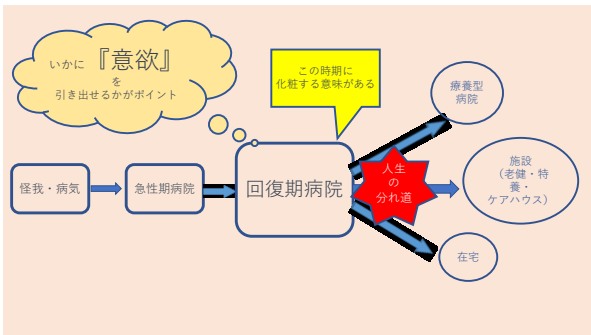
1. 脳血流の向上 (左前頭前野)
2. ストレスホルモン減少 (唾液中コルチゾール)
3. 脳波が注意域→正常域に近づく
4. 認知機能の低下を抑制

### 身体機能への影響

フタやキャップの開閉、ブラシの操作によって

1. 三角筋 (前部)
2. 上腕二頭筋
3. 総指伸筋
4. 浅指屈筋
5. 第一背側骨間筋 の強化が期待

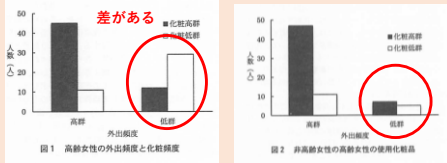
**化粧動作は、食事動作の約2~3倍筋力を使う!**



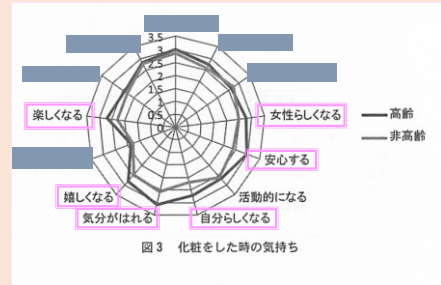
### 化粧と外出の関連性

高齢女性では外出頻度と化粧頻度の関連が認められ、  
外出頻度が高い人は化粧頻度が高く、外出頻度が低い人は  
化粧頻度が低かった

《 外出頻度(高・低) × 化粧頻度(高・低)の $\chi^2$ 検定にて 》



参考文献：「高齢女性における化粧行動」 著者久家 慶子, 木藤 恒夫



参考文献：「高齢女性における化粧行動」 著者久家 慶子, 木藤 恒夫

