

加齢に抗うのではなく、自然に、上手に年を重ねていく……そんな「ウエルエイジング」な人たちが、今、とてもステキに映ります。今回は、年齢とともにますます輝きを増す香坂みゆきさんに、そのナチュラルなライフスタイルについて語っていただきました。

年齢って、あまり気にしたことがないんですね。誰でも一年にひとつは年をとるわけですし、ごく自然なことでも。加齢を意識しすぎると、逆にそのことがストレスになってしまいうそでイヤなんです。

たとえばうちでは夏休みになると、家族揃ってハワイで過ごすのが毎年の恒例なのですが、せっかくのハワイなのに「美白美白」なんて言ってる長袖でパラスルに閉じこもっているなんて私にはムリ（笑）！ この海、この陽射しが欲しくて来ているんだから、満喫しなきゃもったいないって思っちゃう。のびの

ウエルエイジな毎日

その時その時の 自分を楽しみたい

女優 香坂みゆきさん



こうさか みゆき

び楽しんで、そのあと必要なケアをすればいいと、とにかく朝から晩まで海にいますね（笑）。健康管理もあれこれルールを決めるのは好きじゃないですね。

1963年、神奈川県生まれ。3歳でモデルとしてデビューし、77年に歌手デビュー。女優タレントとしても活動する。
94年にはタレントの清水圭と結婚。
97年に長男、2002年に次男を出産。
子育てのかたわらテレビ、ラジオ、講演会などで活躍。
とくに子育て中の女性から人気を集めている。

毎朝ジョギングするぞって決めても、仕事や家事の都合で走れない日もあるでしょう。そうすると、決めたことを守れなかったことがすごくストレスになっちゃう。だったら、できる範囲の中で気持ちよく体を動かせばいいと思うんです。食事にしても、うちは外食が好きではないし、親も子も同じ料理を食べるのが基本なので、あれこれ作っているとは自然とバランスがよくなっていく感じですよ。

今は子どもが12歳と6歳なので、一緒にいるんなことを楽しめる貴重な時期だと思い、仕事よりも子どもとの時間を優先させていきます。でも、そのうち彼らが大きくなって巣立っていったら、じっくり取り組める仕事を増やすかもしれないし、夫婦二人でアメリカ横断旅行に出かけるかもしれない。あまり綿密に設計図を描くのではなく、その時その時の状況に応じて、人生を謳歌していきたいと思っています。