

◇長生き&元気、のプロが本気セレクト

人生100年時代を快適に 健康グッズ大賞

女性自身

人生100年時代とはいえ、加齢とともに筋肉が衰え体のあちこちが痛くなったり、体調がすぐれなかったり……。そこで、ひざ痛などの痛みケアからダイエット、お悩み解決グッズなど、健康寿命を延ばす優秀アイテムの中から口コミによる今売れているランキングを発表!

撮影/TOMOZO(BOIL)
スタイリング/やまぐちりつこ
取材/川上和美(HEAVEN)

「クルリと回すだけ!
肩甲骨まわりの筋肉をゆるめて
姿勢改善&
スタイルアップ」

(佐藤由美子さん)

硬くなった筋肉をゆるめるだけでなく、全身のストレッチ、足裏やふくらはぎのほぐしマッサージ、エクササイズまでこれ1本でOK。ストレッチスティック(ホイール付き) ¥5,980 東急スポーツオアシス ☎ 0120-371-719



体ケアに欠かせない
最優秀TOP3アイテムはコレ!

「太ももの裏をやわらかくすると
ひざが伸展しやすくなり
ひざ痛予防にも効果的」

(久野秀隆さん)

やわらかくしたい部位にあてて転がして筋膜をほぐす運動器具。「ふくらはぎ、太もも全体に体重をかけコロコロ転がして、脚のケア、腰痛予防に使っています」(黒田愛美さん)。グリッドフォームローラー ¥5,500 日創プラス ☎ 045-651-7800



「お風呂上がり
足に乗せるだけ!
パッド不要で手軽です」

(松永 武さん)

体ケアの
プロ6人がオススメ!

東急ハンズ
ヘルス&ビューティ部門
チーフバイヤー
加藤建二さん

Zetith
Beauty Clinic
副院長
黒田愛美さん

健康トレーナー・
介護予防トレーナー
久野秀隆さん

お風呂のソムリエ
松永 武さん

美骨格スペシャリスト
佐藤由美子さん

ボディバランス
整体師
吉田佳代さん



「おなかやせにつながり
健康とダイエットに
一石二鳥です」

(吉田佳代さん)



巻くだけで温熱とEMSで筋肉にアプローチする痩身ベルト。トータルエステティックサロン監修の特殊パルス使用。**ホット&ビューティーコア ¥21,780**
☎ B-plus ☎ 0120-160-600

「クッションでお手軽にジャンプ運動を！」

(加藤建二さん)

「椅子代わりに座ると体幹が鍛えられ
シェイプアップ」

(佐藤由美子さん)



バランスボールをフレームで固定しているので椅子としても使える。上にあおむけに寝転ぶなどストレッチやトレーニングも可能。**マルームズ ¥16,500**
☎ ジービーエス ☎ 0570-065-610



好きなときにジャンプして、終わった後は片付ける手間が省けるトランポリンクッション。多層構造の中材がジャンプ時の衝撃や音を吸収。**体幹びよんびよん ホップステッパー ¥3,980**
☎ ニーズ



「ダイエットに
本当に必要な
成分を厳選配合」

αリボ酸、L-カルニチン、コエンザイムQ10など配合。「私が監修したサプリ。運動前と食事前にいつも4粒内服してます」(黒田愛美さん) **スタイルフォーミュラ 120粒 ¥7,776**
☎ フォーカスター ☎ 0120-855-132



「おなかまわりは
二重編みで
強力補整」

下腹からアンダーバストまでしっかりサポートしウエスト細見え。「はくだけでぽっこりおなかをしっかりと引き締められます」(加藤建二さん) **3秒補整ガードル ¥2,728**
☎ コジット



入浴タイムを有効活用

有効成分が温浴効果を高め血行を促進し冷えなどの諸症状を緩和。**薬用ホットタブ重炭酸湯 Classic45錠 ¥3,960**
☎ ホットアルバム炭酸泉タブレット ☎ 0120-816-426



松永さん
おすすめ!

ヒマラヤ岩塩など天然素材にこだわった入浴剤。温泉のようにしっかりと体を温めて全体的な腰痛ケアに。**浴玉 Hanabi 各¥1,320**
☎ バスリエ ☎ 04-7183-3252

佐藤さん
おすすめ!



健康成分セサミンをはじめ4成分を配合。飲み続けることで若々しさキープ。**セサミンEX 90粒 ¥4,536**
☎ サントリーウエルネス ☎ 0120-333-310

体の内側