

輝くライフスタイルを応援する

Healthy Life

[ヘルシーライフ]

No. 121 October.2015

Healthy Salon

節目で出会った
言葉一つひとつが
私の財産です

戸田菜穂さん

ヘルチェック 健康サポート
健康維持・増進に最適
ウォーキングの上達・継続術

いいところ新発見! 街めぐり
歴史と文化の魅力が満載
知られざる池袋の
文化発信スポットへ

ヘルチェック information
2016年1月27日、
ヘルチェック池袋センターが
誕生します!



節目で出合った 言葉一つひとつが 私の財産です

持ち前の透明感のある瑞々しさに、
しっとりした大人の色香も加わって、
ますます表現の幅を広げている女優の戸田菜穂さん。
2人のお子さんに恵まれ、子育ての真つ最中ながら、
「女優の仕事は生涯続けていきたい」と語る。
10代でのデビューから、
数々の代表作との出会い、そして今日まで、
女優としての心境の移り変わりについて聞きました。

穂

さん



幼少時代は引つ込み思案で口べたな女の子。内向的な性格で、人と話すよりも俳句や詩、小説などで思いを表現するのが好きだった。しかし、映画や演劇が好きで母親の影響で、漠然と女優に対する憧れがあったという。高校生の頃、たまたま雑誌で事務所主催のオーディションを見つけて軽い気持ちで受けたことが、芸能界に飛び込むきっかけとなった。

小さい頃は空想しがちで、もの静かで、人とワイワイするのが苦手でした。小学3年生の頃、担任の先生からの勧めで、地元広島市のバレーボール少年団に入団してからは少しずつ活発になり、毎日真つ黒になってボールを追いかけようように。そんな毎日でしたから、自分の将来と女優が現実結びつくことはなかったんです。

中学では受験勉強に明け暮れた分、高校では楽しもうと、人並みに青春時代も過ごしました。でも高校2年の進路相談の時に、ふと「このまま広島大学の卒業して、就職するのかな」と。将来を考えたら、もっと広い世界を見てみたくなつたんです。それで、その年に初めてオーディションを受けてみようと思いましたが、とはいっても、自分が受かるなんて夢にも思わなかった。グランプリになった時には、私も両親もただ驚くばかり。翌日の新聞に載った私の写

真を見て不思議な気分でした。

デビュー間もない頃に主演をさせていたいたのは、林真理子さんの自伝的小説『葡萄が目にしみる』のドラマでした。当然、演技のことは右も左も分からなくて、プロの中に素人の女子高生が紛れ込んだ感じ。撮影に入ると、どんどん追い込まれて、演技の難しさに直面しました。

ただ、私はどこか楽天才で肝が据わった気質のようで(笑)。叱られてしよぼんとはしても、演じるということは天才でもない限り、すぐにできることではない、まずは経験や場数を踏むことが大事なんだらうと、ふさぎ込むようなことはありませんでした。できないなりに監督から「OK」の言葉がかかった時の達成感を味わえたり、周りの方が励ましてくださったりで、現場が楽しかったんです。撮影が終わる前日には寂しくて泣いたのを覚えています。思えば、幸運なスタートでしたね。

朝ドラ『ええによぼ』の主演で一躍、人気女優に

デビューから2年後、女優・戸田菜穂の名前を一躍有名にしたのは、大女優への登竜門といわれるNHKの朝の連続ドラマ小説『ええによぼ』への出演だ。弱冠19歳ながら、女医の成長を描いた同作で半年間、主人公をフレッシュに

女優

戸田菜穂

とだ なほ

演じきり、話題を呼んだ。

「朝ドラ」のオーディション合格の知らせを聞いた日は、駅のホームに立っただけでも、見慣れた景色がそこだけ違っていているようなふわふわとした感じで……。私、朝ドラのヒロインに決まったんだよ」と叫びだしたいような気持ちにもなりました。プレッシャーもありましたが、実際に撮影に入ると、台詞を覚えて、倒れないで現場に通うだけで精一杯でしたね。

撮影が始まる前、挨拶にうかがった時に大先輩の女優さんがかかってくださった言葉が忘れられないんです。「何もできなくてもきちんと挨拶をして、感謝の気持ちでそこにいるだけでいい。そうして、愛されるヒロインになりなさい」と。当時は、まだピンときていませんでしたが、今は人としての基本である挨拶や感謝の気持ちが大変だと分かります。ドラマや映画、舞台は、多くの人が力を出し合っつくる総合芸術。その中で演じ手は決して特別ではなくて、俳優部の一員でしかない。初心を忘れず、そんな謙虚な気持ちを持ち続けたいと思っています。

女優としてのベースとなった師久世光彦さんとの出会い

朝ドラ「出演以来、お茶の間の人気者になった戸田さんに転機が訪れたのは21歳の頃。中・高生の

時に好きでよく見ていた向田邦子さん原作、久世光彦さん演出による終戦記念の特別ドラマへの出演が決まったのだ。昭和初期の家族の姿を描いた人気シリーズで、加藤治子さん、岸恵子さんらそうそうたる先輩方と同じ画面に映るだけでもうれしかった」と振り返る。しかし、撮影現場で待っていたのは、想像を絶する厳しさだった。

久世さんはとにかく怖かった(笑)。戦時下、空襲から戻ってきたら、家が焼けていなくて母と抱き合っつて喜ぶという場面では、「遠足から戻ってきたんじゃねえんだぞ」、戦地に向かう男性を見送る場面では「人を愛するってことは、そんなもんじゃねえんだ」と、大声が飛んでくる。容赦なく怒鳴られましたね。自分でもできていない部分は分かるから、監督が控える部屋からカンカンと階段を降りてくる足音が聴こえると、「ああ、きたきたきた……」と(笑)。

でも、私は久世さんのつくり出す独特の世界が大好きなんです。よく久世さんが「ホームドラマは立ち聞きのドラマ」とおっしゃっていました。例えば、お母さんの秘密を、娘がたまたま見してしまうといったところから、物語が始まっていく。家族つて、一番身近な存在だけど、すごく深い謎を秘めていて、そこに濃密な会話が繰

大好きなコーヒーと 読書を楽しむひとときが いい気分転換に



り広げられる。子供心に憧れたど
こか色っぽい向田さんや久世さん
の世界の一員になれるのがうれし
くて、どんなに怒られても「お前
帰れ」と言われるまでは逃げない
と、スポ根で臨んでいました(笑)。
終戦記念のドラマシリーズには
何回か呼んでいただいて、久世さ
んからは「台詞を言っていない時
の表情が大事なんだ」「予定調和
じゃおもしろくない」と、数えき
れないほど大切なことを教えてい
ただきました。私にとっては先生
のような存在です。70歳で亡く
なった久世さんとのあの数年間は
本当に幸せな時間で、私の女優と
しての基盤になっています。

大切な言葉を書き留めて いつでも読み返せるように

その後も、映画、舞台などと活
躍の場を広げつつ、途切れること
なく女優としての経験を重ねてき
た。「成長できているのかどうか
……」と謙遜するが、相米慎二氏、
小沼勝氏、岩松了氏など高名な映
画監督や演出家に愛され、「現場
でかけられた言葉が今になって身
にしみて分かる」と語る姿からは、
女優としての確かな自信も感じさ
せる。

初めての舞台では、楽天家の私
が珍しく前日になってガチガチに
緊張してしまった。演出担当の岩
松さんが「自分の持っているもの

しか出せないんだから、無理をす
る必要はない。観客から観られる
だけでなく、見返すぐらいの力で
そこにいなさい」と言ってくださ
り、肩の力が抜け、無事に初日を
迎えられました。

久世さんをはじめ、師ともいえ
る存在からいただいた言葉は、レ
ポート用紙にまとめていつでも読
み返せるようにしています。壁に
ぶつかった時にもヒントをくれる、

これらの言葉は、言葉が宿った私
の財産。貴重な一言をこれからも
演技の糧にしたいと思っています。

**健康の源は大好きなものに
囲まれた時間**

2010年に結婚し、2児を授
かった今、1歳と3歳の娘さんの
子育てに奔走。片時も目を離せ
ない生活を送る傍ら、女優の仕事
にも復帰している。多忙な日々だ

からこそ、体を気遣いたいという
戸田さんの健康の秘訣は、睡眠と
食事、適度に体を動かすこと。そ
して最も大切にしているのはスト
レスを溜め込まないことだ。

家族が寝静まった後の一人の時
間が私のストレス解消。私、コー
ヒーが大好きなので、焙煎したて
のフレッシュなコーヒーを淹れて、
読書やDVD鑑賞をするのが至福
の時です。特に小説は、一瞬で別

世界に引き込んでくれるから、い
い気分転換になります。最近のお
気に入り、宮尾登美子さんの小
説ですね。処女作の『権』から順番
に読破しています。ちょっと寝不
足気味になるのが辛いところだ
が(笑)。それと、20代から毎月一
度の句会も大切なリフレッシュの
場です。先日『蟬時雨』私は私が
好きと鳴く』という句を詠んで、
1位になったのが最近一番うれし
かったことかな。

今は子育てと家事、そして仕事
のバランスをどう保つかが最大の
課題です。でも、これまで一度も
辞めたいと思ったことがない女優
の仕事は続けたい。撮影で子供た
ちと離れる時には、寂しくなるこ
ともありますが、主人が「いざれ
子供たちも誇りに思ってくれる日
が来るよ」と言ってくれた言葉が
励みになっています。

Profile

とだ・なほ
1974年生まれ広島県出身。90年『第15回ホ
リプロスカウトキャラバン』で約34000人の応募
者の中からグランプリに選ばれ、91年芸能
界デビュー。93年NHK連続テレビ小説『ええ
にょぼ』に主演、その後も、『ショムニ』(フジ
テレビ系)『anego』(日本テレビ系)などの
人気ドラマのほか、映画、舞台などで活躍。
2015年10月からテレビドラマ『結婚式の前日
に』(TBS系)に出演する。

衣装/ブラウス、スカート すべてドロシー シューマツ
ハ(サン・フレール ☎03-3265-0251)

健康維持・増進に最適 ウォーキングの上達・継続術



運動不足や体重増加、メタボが気になるなら、
誰でも手軽にできるウォーキングを始めてみませんか。
ウォーキングの効能やコツを押さえておけば、効果がより高くなります。
今回は、効果的なウォーキングのポイントを4つご紹介します。

ウォーキングの効能

ウォーキングは、体内に取り込んだ酸素で体脂肪を燃焼させる「有酸素運動」です。まず、“第二の心臓”ともいわれるふくらはぎの筋肉を動かすことで、心臓のポンプ機能が向上し、心肺機能が高まります。全身へ酸素を運ぶ役割を果たす血液の循環量が増えると血行が良くなり、高血圧や糖尿病、動脈硬化などの生活習慣病を予防できます。また、負荷をかけることで筋肉が強くなり、これが骨粗しょう症や肥満の予防につながります。さらに、脳への血流も増えるので、脳の老化防止、ストレス解消にも効果があります。

ウォーキングでこうした効果を得るには、息が弾む程度のペースで20分間、最低でも10分間ずつ、週に3、4回行うのが望ましいとされます。

頭部

ストレス解消、
脳の活性化

胸部

心肺機能が
高まる

脚

筋肉量低下の
防止、骨の強化

その他

- ・血行が良くなる
- ・肥満の予防・解消
- ・生活習慣病の改善
(糖尿病、高血圧、脂質異常症)



効果アップ・継続のポイント

正しい姿勢と歩き方をマスターすると、ウォーキングの効果がアップします。
そして何より重要なことは継続することです。

上達

まずはストレッチでウォーミングアップ

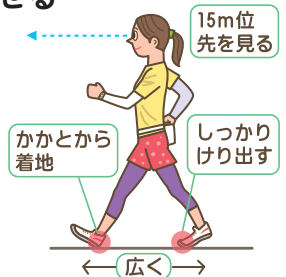
歩く前に筋肉をほぐして血液循環を促しておくと、脂肪燃焼効果が高まり、ケガも防げます。足首、ふくらはぎ、太ももと心臓から遠い順にゆっくりと腿や筋肉を伸ばしましょう。運動後も軽いストレッチでクールダウンを忘れずに。



上達

効率をアップさせる姿勢・歩き方

肩を少し引き、身体を上を持ち上げるようにして背筋を伸ばします。腕を振ってやや広い歩幅で、息が弾む位のスピードで歩きましょう。かかとから着地し、親指の付け根で地面をけり出すのがポイントです。



継続

歩数計やスマホで成果を見える化

歩いた歩数や距離が数字で確認できると、達成感もあり、やる気が持続します。メモリー機能付きの歩数計(万歩計)、加速度センサー付きの携帯電話やスマートフォンを利用すると、手軽に成果を確認・記録できます。



継続

雨の日には代替プランを

雨の日や夜遅く帰宅した時などは、室内で行える有酸素運動をしましょう。おすすめは踏み台昇降です。市販の台以外にも、階段の1段目や束ねてしっかり固定した古雑誌などを利用できます。高さは20cm前後で調整しましょう。



池袋駅周辺

歴史と文化の魅力が満載 知られざる池袋の文化発信スポットへ

博物館から、名画座、寄席、美しい歴史的建造物がある学校まで、池袋はアートやカルチャーの見どころがいっぱいです。様々な表情を見せる池袋の文化発信スポットをご紹介します。



東池袋の景色を豊かにしているのが、三ノ輪橋と早稲田を結ぶ路面電車の都電荒川線。その東池袋四丁目停留場から近い①「造幣東京博物館」の展示は、貨幣偽造を防ぐ製造技術の説明など想像以上の面白さ。蒐集用の貨幣や勳章、メダルは、金属工芸品の芸術性と美しさを気づかせてくれます。

造幣局に隣接したサンシャインシティ内の文化会館にある②「古代オリエント博物館」は、古代の美術品を間近に見られる貴重な場所。初心者にも分かりやすいように工夫された展示も魅力です。池袋駅近くで、日本の映画文化にふれられるのが③「新文芸坐」。近年少なくなった名画座で、知られざる名作を鑑賞しましょう。④「池袋演芸場」で落語を聴けば、江戸の香りが味わえます。

西池袋にはこの街の引力を高める歴史的建築物があります。住宅街の中に現れるのが、巨匠フランク・ロイド・ライトと弟子の遠藤新が設計した⑤「自由学園 明日

新が設計した⑤「自由学園 明日

探訪スポット

池袋駅周辺

① 造幣東京博物館



日本の貨幣や勲章などを製造する造幣局東京支局内の博物館。鉄道や47都道府県をテーマにした記念貨幣から勲章、大判・小判などの古銭まで約1000点を展示。貨幣や勲章の特殊技術やニセガネ造りを防ぐ工夫や「幻の金貨」ともいわれる20円金貨など、ここでしか見ることができない貴重な展示もあり、子供も大人も楽しめる。

豊島区東池袋4-42-1 ☎03-3987-3153 無料
 ⑨9:00～16:30(入館は16:00まで) ㊦土日・祝・年末年始、10/15(木)、16(金)、19(月)

② 古代オリエント博物館



文明発祥の地・西アジア、エジプト地域の古代文明を紹介する目的で、1978年に開館した。これらの地域に加え、この博物館が独自に発掘したシリアの出土品も含め約700点を展示。古代オリエントの考古美術品を間近で見学できる。

豊島区東池袋3-1 サンシャインシティ文化会館7F ☎03-3989-3491 ㊦一般600円、団体500円 ㊨10:00～17:00(入館は16:30まで) ㊦11/9(月)～11/13(金)、12/26(土)～2016/1/3(日)

③ 新文芸坐



一度は幕を降ろした伝説の名画座が「新文芸坐」として14年前に復活。新作と旧作の二本立てを低価格で提供し、映画ファンを魅了している。毎週土曜はオールナイト上映も開催。企画にちなんだ監督や俳優などのトークショーも人気だ。

豊島区東池袋1-43-5 マルハン池袋ビル3F ☎03-3971-9422 ㊦一般1300円、学生1200円、友の会・シニア・障がい者・小学生以下(3歳以上)1050円、ラスト1本850円(友の会・シニア800円)※オールナイトは別料金

④ 池袋演芸場



ほぼ毎日、落語や演芸を楽しめる寄席。東京に4軒ある寄席の中でも池袋演芸場は92席と、舞台と距離が近いのが魅力。若手から人間国宝・柳家小三治などの大御所まで、落語の魅力を堪能できる。10日間ごとに演目やチケット料金が変わるので、HPでチェックしておこう。

豊島区西池袋1-23-1 ☎03-3971-4545 ㊦昼の部／一般2000～2500円、夜の部／日毎に変動 ㊨12:00～21:00※昼の部と夜の部の開演時間は10日間毎に変動 ㊦12/29(火)～12/31(木)

⑤ 自由学園明日館



帝国ホテルの建設のため来日していたフランク・ロイド・ライトが、1921年自由学園創立者の思想に共鳴して学校として設計した。幾何学模様のデザインと自然に溶け込んだような建物は素朴でありながら凛として美しい。

豊島区西池袋2-31-3 ☎03-3971-7535 ㊦400円 [見学]10:00～16:00(入館は15:30まで)、夜／毎月第3金曜日 18:00～21:00(入館は20:30まで)、土日祝日は要問い合わせ ㊦月曜(祝日、振替休日の場合は火曜)、年末年始

⑥ 立教大学池袋キャンパス



都会の中にある清雅な佇まいの立教大学。1918年竣工の赤レンガにツタが絡まる本館(モリス館)は大学のシンボルとして存在感を放つ。ここは外観のみの見学だが、レトロな第一食堂や、隣接する旧江戸川乱歩邸は一般も利用できる。

豊島区西池袋3-34-1 ☎03-3985-2202 (旧江戸川乱歩邸)
 豊島区西池袋3-34-1 ☎03-3985-4641 ㊦無料 [見学]祝祭日を除く水・金 10:30～16:00予約不要※臨時休館もあるので見学前に要連絡



立教大学池袋キャンパス



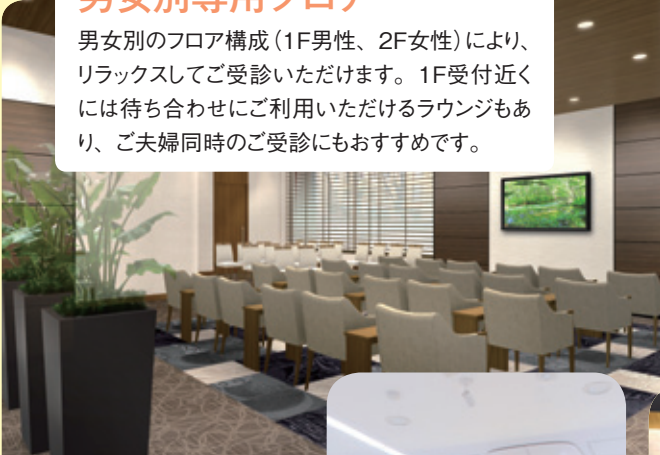
自由学園明日館

館」。建物を使いながら保存し、文化的価値を広めていくことを目的に、多くの人に利用されています。幾何学模様の大きな窓から中庭を眺めつつ頂くお茶は格別です。赤レンガの本館(モリス館)やチャペル、第一食堂など見どころの多い⑥「立教大学池袋キャンパス」は、これからの季節、クリスマスイルミネーションも楽しみです。立教大学が管理する旧江戸川乱歩邸は、昭和の文豪が約30年を過ごした洋館。池袋の文化と歴史を満喫できることでしょう。

2016年1月27日、 ヘルチェック池袋センターが誕生します！

男女別専用フロア

男女別のフロア構成（1F男性、2F女性）により、リラックスしてご受診いただけます。1F受付近くには待ち合わせにご利用いただけるラウンジもあり、ご夫婦同時のご受診にもおすすめです。



すべて女性スタッフ（女性専用フロア）

女性専用フロア（2F）は医師も含めすべて女性スタッフが対応します。安心感のある落ち着いた空間でご受診いただけます。

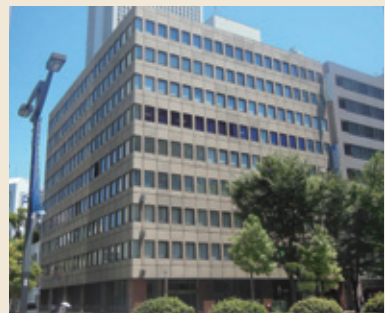
最新MR装置による 脳ドック

最新の3テスラMR装置による脳ドックは、高解像度の画像抽出で脳疾患の前兆となる小さな病変も早期に発見します。スピーディーな検査でご受診時のストレスも軽減します。



池袋駅から徒歩5分

日本屈指のターミナル駅である池袋駅からのアクセスも良好で、ご受診後のグルメ・ショッピングにも最適な環境です。また、時間のないビジネスマンにもおすすめです。



ヘルチェック池袋センター

2016年1月27日オープン予定

東京都豊島区東池袋1-25-8
タカセビル1-2F

アクセス

「池袋駅」(JR・東京メトロ・西武線・東武線) 徒歩5分
「東池袋駅」(東京メトロ有楽町線) 徒歩5分

ご予約、お問い合わせ

電話

東京 (03) 3345-7766 横浜 (045) 453-1150

受付時間: 月曜～土曜 8:30～18:00 (祝日も受付)

Web予約

パソコンでもスマホでも、いつでも簡単に利用可能！

ご希望の日時、施設をお選びいただけます。

ヘルチェック 検索

【受診日】 月曜～土曜 (祝日もご受診いただけます)



<Web予約>