

『年齢を理解し、若々しく生きる』ってどんなこと？

群馬大学大学院 保健学研究科 山口 晴保

広報誌「ほほえみながら」の2014年のテーマは『年齢を理解し、若々しく上手に生きる』です。とても意味深い言葉なので、つい解析してみたくまりました。いろいろ考えてみるのも介護予防ということで、しばし、お付き合いください。

前半の『年齢を理解し』は、よく言われる「自分の年を考へろ」のように、自分の年を考へて年相応に行動しなさいということでしょうか。しかし後半の『若々しく』を加えると、年齢が60代なら、少し若く50代の生き方がいいよという目標でしょうか？最後の『上手に生きる』は、字義通りに解釈すれば、良いイメージですが、「世渡り上手」とか「言い訳上手」とか、したたかに生きるという、皮肉の意味もあります。「お上手ね」といわれて素直に喜べる人はハッピーです。逆に、この人は嫌味を言っているのだろうかとか勘ぐってしまう人は、空気が読めませんが、周りを気にしすぎて不幸です。

逆の『年齢を無視して、老々しく下手に生きる』という生き方はどうでしょうか。筆者はあと3年で定年を迎えますので、定年後は、浮き世を離れてこんな生活ができれば格好いいなと、考えてしまいます。人生いろいろ、人それぞれ、多様な価値観や生き方があると思います。大切なことは、生き甲斐を感じながら歩み続けることでしょうか。

女性の若々しさを表す言葉があります。といっても、少女の年相応の若々しさではなく、熟女が若く見えるという『美魔女』という言葉です。一語で言い得て妙なる言葉ですが、その経済効果たるや、千億円ともいわれます。化粧品業界は年間約2兆円の売り上げで、皮膚の老化防止（アンチエイジング）ケア用品の売り上げが2千億円を越えます。でも、このようにお金をかけたら皮膚の老化は防げるでしょうか？高い化粧品を買ったあなた、皮膚の老化は止まりましたか？紫外線を避けることなどで、皮膚の老化を遅らせることはできますが、止めることはできません。美魔女といわれる方も、老化は徐々に進み、100年後には死んでいます。100年後に生きていたら本物の魔女です。



見た目に拘るのなら、お肌よりも姿勢が大切だと筆者は考えています。肩をすぼめ、首が垂れ、目線を落としていると、気分が暗くなり、落ちぶれた姿と他人に映ります。目線を落とすと落ち目、うつむくと鬱（うつ）なのです。逆に、肩胛骨を後方に引き寄せて胸を張り、あごを引いて、少し上目使いの姿勢をとると、気分が明るくなり、見た目も若々しくなります。上下（かみしも）のように、肩を上方にとがらせると、偉く見えるのです。

老化を忌み嫌うのではなく、老化により得るものもあると、前向きに生きた方が楽しいでしょう。『老人力』（赤瀬川源平）という言葉もあります。年と共に物忘れが強くなりますが、「だんだん老人力が付いて、いやなことはすぐ忘れる」と前向きに捉えた方が楽しく生きられます。

『上手に生きる』の反対を『下手に生きる』と書きましたが、『上手に死ぬ』もあります。人間の死亡率は100%です。医療が発達し、人間は事故でもないと死なないものとする社会になってしまいました。しかし、死は確実にやってきます。子育てが終わったら余生です。生物学的には、いつ死んでもいい、余分な人生ということなのです。長い人生よりも、生き甲斐を感じられる充実した余生を、「いつ死んでもいいや」と気楽に楽しんで生きませんか。

介護予防について書くつもりが、表題に引っかかって、筋論になってしまいました。でも、姿勢だけは、意識して『真っ直ぐ』を保ってくださいね。テレビCMに出て来る浅田真央さんも、シャンと伸びたきれいな姿勢で、「姿勢が大切」と強調していましたよ。



やまぐち はるやす
山口 晴保



群馬大学大学院保健学研究科・教授

1976年に群馬大学医学部を卒業後、群馬大学大学院博士課程修了（医学博士）。専門はアルツハイマー病の神経病理学やリハビリテーション医学（日本リハビリテーション医学会専門医）。アルツハイマー病の病態解明を目指して、脳βアミロイド沈着機序をテーマに28年にわたって研究を続けてきた。また、認知症の進行を防ぐ脳活性化リハビリテーションにも取り組んでいる。これらの研究成果を集大成し、2005年に『認知症の正しい理解と包括的医療・ケアのポイント—快一徹！脳活性化リハビリテーションで進行を防ごう—』（協同医書出版社）を出版した。一方、群馬県地域リハビリテーション協議会委員長として群馬県の地域リハビリテーション連携システム作りを注ぎ、2006年から「介護予防サポーター」の育成を進めてきた。また、くまみ認知症アカデミーの代表幹事として、群馬県内の認知症ケア研究の向上に尽力している。日本認知症学会副理事長、日本老年精神医学会評議員、日本認知症ケア学会評議員、第27回日本認知症学会学術集会（2008.10、前橋）会長。