

第12回 究極のアンチ・エイジング

「ああ、自分もこんな風に歳をとりたくないなあ」と感じるお年寄りがいる。「人生の後輩が、自分の生きざまをみている」ということを意識している“先輩”は少ない。何の役にも立っていない様感じていても、このような高齢者は、無意識のうちに、後輩に希望を抱かせる。これもまた、素晴らしい社会貢献なのだ。

歳をとっても爽やかな風を吹かせている人の共通点は、「明るく愚痴が少ない」「感謝の言葉が多い」ということで、必然的に笑顔が素敵だ。人生の諸問題は、御自分の中でほぼ解決しており、多少体調が悪くても、歳だから仕方ないと割り切っていて、サバサバしている。いつお迎えが来てもジタバタせず、無執着で深い感じのオーラがある。人間とは、見事に内面が外面に現れるものだなあとつくづく感じる。

「アンチ・エイジング」なる言葉は、どちら

かと言えば「外面を如何に若づくりするか」という概念で語られることが多いように感じるが、素敵な高齢者をみていると、そのベクトルの向きが、まるで違うことに気付かされる。むしろ、内から外なのだ。

執着をひとつひとつ捨てて、心を純化させ、透明感を増していくということが、その人を魅力的にする。結局、身体の機能が次第に衰えていくということが、万人に共通のあらい難い真理であるならば、それは恐らく人間に与えられた準備期間であり、生まれてから頂いたものを、一つひとつお返しするという行程なのかも知れない。

医学博士 木村謙介

北海道大学医学部卒。慶應義塾大学医学部循環器内科専任講師などを歴任。
 米カリフォルニア大学サンディエゴ校医学部留学、最先端の基礎医学と豊富な臨床経験を持つ。「大きな病気を発症する前にその芽を摘み取る方が医療レベルは高いはず」の信念で2012年、きむら内科クリニックを開設。



きむら内科クリニック TEL 044(981)6617

麻生区片平5-24-15 **きむら内科クリニック** 麻生区 **検索**