

## コミュニティ活動とアンチエイジング

昨今、平均寿命より健康寿命が脚光を浴びているようです。

その心は、「長生きするより死ぬまで若々しくいたい」とか、「死ぬまで元気でいたい、認知症は嫌だ」と言うことではないでしょうか？

私事で恐縮ですが、私は70才くらいまでは、ゴルフクラブの月例杯に何回かですが、当日気が向けば、予約なしに飛び込みで参加する中、あるこ



とに気づきました。 対戦相手は50歳から70歳台のゴルファーが殆どでしたが、例えば、60歳位の人でも80歳近くに見える人、実年齢通りに見える人、50歳前半に見える人など様々でした。「何故か？」を長い間なんとなく潜在的に考えていました。得られた答えは、“その

ゴルファーの気の若さ”でした。実年齢よりも若く見える人は、“パートナーと気安く話したり、キャディをからかい、笑わせる”、一方、実年齢より老けて見える人は、“なんとなく、押し殺したような表情”に思われました。「気が若く、周りに対する関心・好奇心が強いことが、表情が豊かで、若々しい印象を醸し出している」という結論に至りました。

もう一つ、若く見える重要なファクターは、“生きる目標”です。例えば、ステータスシンボルとして高級車を持つ、と言う事はよく見受けられます。これは、“周りの人から認められたい”という欲求の現れですが、これだけ



では、「何か足りない。」感が残ります。 加えて「理想の自分になりたい」、「自分のやりたいことをやり遂げたい」という心の願いを満足させることが必要です。 余命半年の宣告を受けたがん患者が人生の最後を迎え、“やりたい事をやり遂げ、その上がんにも打ち勝った。”というエピソードがTVでしばしば放映されます。 成功例の最たるものでしょう。 心の状態が身体にも大きな影響を与えます。

我々高齢者にとって、i) 毎日することがある、ii) 毎日外出する用事がある、iii) 多くの人と話すチャンスがある、IV) 生活、趣味などで目標を持っている、のが人生の最良パターンです。逆に、i) 一日が長い、特にすることもない、ii) 何日も外出してない、iii) 他人ひとと話す機会がない、IV) 何もしたい事がない、が最悪の人生パターンです。



良いパターンの場合、周りから良い評価、尊敬のチャンスがあり、自己達成感を得るチャンスがある状態です。最悪のパターンの場合、周りの他人ひとから認知、尊敬のチャンスがない、自己実現／達成感のチャンスもない、と言う事になります。

けやき坂コミュニティ協議会活動に参加・参画することは、i) 決まった事をする機会が生まれる、ii) 外出するきっかけが得られる、iii) 多くの人と話すチャンスが生まれる、IV) 春まつり、文化祭、おもしろシネマなどのコミュニティ イベントや色々な種類の専門委員会活動を通じて達成感や新たな目標を持てる、など人生の最良パターンを得る、少なくともそのチャンスを手に入れることになります。



プロジェクトや多くの委員会が若いアイデアと活力を持った新たな担い手を必要としています。高齢期で「自分は気が若い」と思っている人、これから遅かれ早かれ高齢期を迎える人、地域社会活動にご興味のある人、自分のすき間時間で結構です。是非ご参加ご一考ください。

