

今月の一言 NO.213

キーワード：人の年齢には 3種類ある

人の年齢には 3種類ある。

1つは「歴年齢」で、誕生から 1年ごとに着実に重ねていく。あとの 2つは「肉体年齢」「精神年齢」である。

肉体年齢と精神年齢は、年をとればとるほど人によって大きな差がでてくる。友人の医師によると、肉体年齢は還暦（60歳）を中心に最大 14歳の差が表れるそうだ。暦年齢が 60歳でも、肉体年齢が 53歳の壮年がいれば、67歳の老人もいるということである。

精神年齢は、人によってさらに差が出る。データーの取りようはないが、気持ちの持ちようでも差は広がる。暦年齢 80歳の人でも気持ちは 25歳の人もいれば、逆に、25歳でも精神的には老後を迎えたような人もいる。

肉体年齢を若く保つためには、半分は親からもらった遺伝因子によるだろうが、残る半分、日頃の鍛錬や生活習慣で努力することである。肉体的にも若い人は、私生活の上でそれなりの節制・努力をしているものだ。

しかし、そうした努力をあまりしていない人でも、暦年齢よりずっと若く見える人が少なからずいる。シャキッとした姿で歩き、肌艶もよく、いつも元気な声と笑顔であいさつする人。こういう人は、精神年齢が若いのである。まさに「青春とは人生のある期間をいうのではなく、心のありようを言うのだ」（サミュエル・ウルマン「青春」の冒頭）である。

著書：最強のリーダー力 著者：新 将命

心・こころ = 自分が決める！

令和元年 9月 25日

さいのう とおる

追伸：季節の変わり目です。体調管理を万全にしてください。