人生心豊かに
スマートエイジングのすすめ

犬山・寂光院山主
松平實胤（まつだいらじついん）



日本人の平均寿命は女性が八十六歳、男性は八十歳、日本はまさに人生九十年時代を迎えました。しかし、現在問われるのは健康寿命です。健康寿命とは、病気で寝たきりになることもなく、介護を必要とせず、自立して健康で日常生活を送ることができる期間で、女性は七十三歳、男性は七十歳といわれています。平均寿命と健康寿命の差は十年程あります。早い話が健康寿命を少しでも長く伸ばしたいということで、昨今アンチエイジング（老化対策）ばやりです。実は私も六十八歳、まさに他人ごとではありません。同世代の仲間が集まると話題は決まって、アンチエイジングです。「歩け歩け―一日一万歩目標！八〇二〇―歯のケアを怠るな！このサプリメントは効く！」、とにかく体に良いこと、若返り情報が飛び交います。しかし、一方では「あんなに頑張ったが、歩けなくなった、食べられなくなった、サプリメントなんて効かない、長いこと通院しているが、ちっともよくならない」、という不平、不満、愚痴が多く聞かれるようになりました。

アンチ巨人は巨人に勝つことで達成感、満足感が得られます。しかし、アンチエイジングは勝つことのない戦いです。私は来年六十九歳になるのであって、決して六十五に若返ることはありません。年を取ることは体力、役割、縁をはじめとして失うものばかりです。そのあとには人生の最後が誰にも必ずやってきます。

なるほど健康寿命を延ばすことは大切です。しかし、もう一つ「人生のラスト十年をどのように生きるか」が問われるべきでありましょう。

私の祖母は三十年ほど前、九十四歳で亡くなりましたが、実は九十四が祖母の健康寿命でもありました。最後のその時まで元気で、人から好かれた祖母は誰からも惜しまれて亡くなりました。

祖母は「三語で生きた女」です。日常生活いつも「有難い、勿体ない、お陰さま」の三語が口癖で、愚痴を聞くことはありませんでした。年を取ることは可能性を失うことであり、失うものばかりですから、失うまいとしがみつきたくもなりますが、しがみつけばつくほど心が貧しくなります。祖母の後半生は感謝の生活でした。どんな現実でも素直に感謝の心で受け止める、それはアンチエイジングではなくスマートエイジングではなかったかと思います。それが祖母の心を豊かにしたように思います。

人生のラスト十年を不平、不満、愚痴の中で生きるのか、爽やかに感謝の心で生きるのか、私も祖母にあやかって心豊かに生きたいものだと願うこの頃です。