

お口の健康応援団  
NPO法人口腔健康推進協会サークルi



## サークルi 会報

# こもれび

## 長寿は健康と美容とオシャレから

健康と美容は、その実践において非常に共通することが多いようです。バランスのとれた食事、質の良い睡眠、積極的な運動、快便、ストレス発散など心がけることは共通します。どちらも身体の手入れをするのですが、健康は身体の内側、美容は外側に興味の対象があるといえます。そして、健康の最終目的は「長寿」、美容は「アンチエイジング」と言葉は違っても、両者とも「いつまでも元気」で「歳をとらない」ことを目指しています。

また、長寿にはもうひとつ大切な条件があります。快適な生活や安心できる日常の存在です。生きるのに心配のない生活があってこそ、人は「健康と美容」を目指すことができます。今の日本の長寿の裏には、安全で快適で平和な日常の継続と「健康と美容」の広がりがあるのです。それは、高額納税者の健康・美容関連業種の独占、ユニセックスを象徴した草食系男子の出現、オシャレと無縁であった中高年男性の変貌などにあらわれているようです。

こうして考えると、実は快適で安心できる日常が基盤にあり、いつまでも若々しくオシャレであろうとする気持が身体の外側だけでなく内側の手入れにまで及ぶことで健康を増進させた結果、長寿になるのではないのでしょうか。年老いて髭も剃らず、髪に櫛も入れず、紅もささず、歯も磨かず、寝食にもこだわらず、オムツを受け入れ、食べさせてもらうようになった時、そこには健康も美容もなく寿命は潰えます。先頃、青葉区が長寿のトップになったのは、経済的な豊かさを基盤とした多くの老人が、健康と美容とオシャレに興味を持ちながら趣味や運動に活動的な毎日を送っているからではないのでしょうか。 （元開）

