

# 抗老化(アンチエイジング)のためには「1年が短く感じる」ほうが良い

要因	1年が長く感じる理由	1年が短く感じる理由
人生における1年の割合	5歳の子の1年は人生の1/5	50歳の人の1年は人生の1/50
神経系の情報処理速度	相対的に速い(例:子どもの頃)	相対的に遅い(例:老人)
身体の各代謝の程度	高代謝率、心拍数や呼吸数が多い  概ね、交感神経優位	低代謝率、心拍数や呼吸数が少ない  概ね、副交感神経優位
生活の内容・変化量	初めての経験や変化が多かった  色々な事をしなければならなかった	新しい経験が少なかった  一つのこと夢中になっていた
心理状態	苦難や不安が多かった  何かを待っている時間が長かった  焦りは無かった	おおよそ安楽であった  何かを待つことは少なかった  何らかの焦りはあった
生き方のスタイル	精一杯生きている	ゆっくり生きている
成長/老化速度	早まる/速まる	遅れる/遅くなる
その他の生理的指標	交感神経優位→コルチゾール高値→免疫力低下	副交感神経優位→コルチゾール低値→免疫力維持



今年の1年の長さをどのように感じたか?

## 体感時間の比率(50歳代の目安)

あっという間に過ぎた(非常に早い・早い):約75% ~ 85%  
どちらともいえない:約10% ~ 20%  
長かった(遅い):約5% ~ 10%

## 体感時間の比率(70歳代・80歳代の目安)

あっという間に過ぎた(非常に早い・早い):約85% ~ 90%  
どちらともいえない:約5% ~ 10%  
長かった(遅い):約5%以下

◆実際のところ、人生は「太く短く」か、「細く長く」かの、どちらかである。なかなか、太く長くは難しいものである。

◆高齢になるほど、ゆっくり・ゆったりと生きている人は、80歳代や90歳代でも若々しいことが多い。

◆もちろん、使わなければその機能が廃用性の退縮を始めるので、ぼーっと生きるのは良くない。

◆しかし、避けるべきことは、「時は金なり」「毎日を全力で生きる」「精一杯生きる」ことである。そのような生活をしていては、早く老けてしまう。

◆ゆったりと生きて、「あ~、今年も1年が短かった」と言えるような生活を目指そう!