

慎ましい生活をすれば、長生きできるとは限らない。

あなたの周りに、定年退職後、慎ましい生活を送っている人はいませんか。

欲を出さず、家でじっとして、テレビや新聞ばかり読んでいる人たちです。

高齢であることを考え、無理がないよう、慎ましい生活を送っています。

周りに迷惑がかからないよう静かに生きるのも、悪くありません。



しかし、慎ましい生活をすれば長生きできるかというと、そうではありません。

現実として、慎ましい生活を送るほど、早く衰える場合が多く見られます。

人間の頭も体も、使わなければ、どんどん衰えてきます。

年齢を意識して行動を控えていれば、頭や体を鍛える機会が少なくなるため、衰えが加速します。

医療データによると「寝たきりの生活を3日間送ると、全身の筋肉の1パーセントが減少した」という報告があります。

長生きをするつもりで送る慎ましい生活が、かえって身を滅ぼす現実があります。

慎ましい生活をすれば、長生きできるとは限らないのです。

では、長生きするためにどうするのか。

やはり、活発な行動です。

定年退職後、手にした自由を存分に活用して、自由に生き生き行動している人は、元気な状態が長続きします。

もちろん無理をするのはいけません、適度な刺激は必要です。

旅行に行ったり、趣味を楽しんだり、スポーツを楽しんだりなどです。

少く、体に負担がかかるくらいでいいのです。

「適度な負担を与える」という姿勢は大切です。

頭と体を鍛える機会になります。

家族の人から「やんちゃ」と呼ばれるくらいでいいのです。

そのくらい意欲を持って行動するから、頭も体も鍛えられます。

結果として、健康な状態が長続きしやすくなるのです。

60代がしておきたいこと その3

やんちゃな生活を送る。