

# 「若く見えますね」

わたなべ整形外科 院長ブログ

私は、お会いする機会のある様々な人達から「あなたは実際の年齢よりも若く見えますね！」と、よく言われます。そんな時私はいつも、「私は普通のペースで年を取っていると思います。同じ年の人達が、私よりも少し急ぎ足で年を取っているのではないですか？」と答えることにしています。

私は基本的に、「若く見えますね！」と言われてうれしいと感じたことはありません。現在 59 歳の私は、自分で納得のいくペースで年齢を重ねており、若く見られようが、老けて見られようが、大きなお世話 🍷、増えてきた白髪を染める気も、ライフスタイルを変える気も、更更ありません。🍷

そもそも年齢には、**歴年齢**、**精神年齢**、**肉体年齢**と 3 種類あると言われており、このうち歴年齢を変えることはできませんが、あとの二つは自分の裁量で如何様にでも、ある程度のコントロールは可能であると、常日頃考えています。

二十歳から始めたゴルフは時間がもったいないので 5 年前に止め、現在スポーツはテニスとスカッシュ、あとは 2 年前に建てた「**DaVA**」でのマシンランニング、筋トレ、ストレッチで、定期的にいい汗を流しています。

125 歳をゴールと設定した私の人生設計ですが、毎日外来で殺人的な数の患者さんを診察し、緊張感と達成感（やりがい？）を感じながらの時間が流れ、3 週に一度のペースで、30 年来の美容師に東京でカットしてもらい、気の置けない仲間たちと言いたい放題、酒を飲み（ホステスバーの苦手な私は、ほとんど男たちとばかり飲んでますが…）、語り合う。こんな生活をしていると、多分、同級生たちよりも多少、年を取るスピードは違って来るのかも知れません。

以前、「50 年目の総括」でも触れましたが、私の敬愛する大前研一氏が、ある雑誌のインタビューで語っていた言葉が、今も私のライフスタイルのベースに流れています。

大前氏は、人生には「**職業人**」「**家庭人**」「**社会人**」「**個人**」という 4 つの時間と生き甲斐、そしてその向こう側に、それぞれに対する責任があると語っています。

院長としての責任（最高水準の医療を、わかりやすく丁寧に患者さんに提供しているかどうか、職員の待遇はどうか）、夫、父親として家族に対してきちんと責任を果たしているかどうか、社会人として、地域社会とどういう関わりを持ち、どの程度の社会貢献をしているか。

こういう責任をすべて果たした上で、どんなに忙しくても自分のプライベートライフ＝「遊ぶ」時間を確保することが重要であるというもので、これは私の日頃目指している方向と一致しているものと考えています。

**「遊び心」** この本の中には、大前研一さんのライフスタイルが凝縮して描かれおり、実は私がバイブルとして大切にしているものです。 ここでご紹介させていただきます。 2011.10.19

