疲れ解消★カンタン！アンチエイジング（第11回）

アンチエイジングの要素は「予防医学」と「美容」

2016.05.13

人は誰しも、いつまでも健康で若々しくありたいと願うものです。加齢にともない、すぐ疲れたり、調子の回復が遅れたりしていませんか。より良いビジネスライフを送るためには身体と心のケアが必須です。これまでさまざまな疲れ解消法を解説してきましたが、身体と心のマネジメント＝「アンチエイジング」について改めて考えてみます。

「アンチエイジング」は、一般的に加齢による心身の老化を可能な限り抑え、“いつまでも、若々しく健康的に”過ごすためのメンテナンスを指します。ビジネスパーソンにとっては、自分の健康の基盤を整えることはもちろん、周囲からの信頼維持にもつながります。つまりビジネスの上で「アンチエイジング」とは、日々を健康に過ごし、かつ周囲に加齢による衰えを意識させず、魅力を維持するためのセルフマネジメントだといえます。

アンチエイジングの方法論は多種多様ですが、上記のことから、おおむね2つの視点「予防医学」と「美容」から語ることができます。

アンチエイジングには、健康な人がより健康になったり、10年後、20年後まで続く健康の基盤を整えたりする「予防医学」としての側面があります。

「予防医学」としてのアンチエイジング… 続きを読む