

基本とメリハリ

基本的な生活のリズムは大切ですが、一本調子の単調な事柄に対して、脳は直ぐに飽きを感じて、活動性が低下します。これが長く続くと、認知機能低下に繋がっていきます。そこでメリハリのある生活を心掛けることが必要となります。

メリハリは漢字で減り張りと言われ、元は日本音楽（尺八など）の用語で、音の高低、強弱を表す言葉です。減りは、音を低く弱める、張りは高め強めることです。基本の拍子を乱さず、減り張りを付けるとそこに心に響く音楽が作られるのです。この言葉通りに、いろいろなことで高低強弱を意識して取り組みましょう。

日々の食事、仕事、勉強、趣味なども基本的なものは一定に保ちつつ、そこにメリハリをつけると、飽きずに取り組み、継続することができます。毎朝のご飯に味噌汁という基本は変えずに、具を変えたり、薬味を加えたり、時にパン食にしたりなど気分や体調や曜日などで変化をつける。いつもより10分早く起きて始める。天候や四季の移り変わりを感じて、服装や音楽などを変える。などなど、いくらでも変化をつけることができます。

基本の姿勢は保ちつつ、様々な変化をつけて、一日一日を生き生きと過ごしましょう。

