

## 適正化

物事はその時々に移ろうものですから、それに応じて最適な選択を心掛ける必要があります。体調も自然に移ろいますので、今日、明日の条件を考え、どう変えていくかを検討します。健康でいたい、とは誰もが思うことです。しかし、願いだけでは現実化はできません。

私は、最近眼鏡を新調しました。視力も様々な条件で影響を受けますので、状況に応じて合わせたいと思ったことがきっかけです。そこでまず、2時間程かけて、細かく目の検査を受けました。0.01刻みの視力検査に始まり、左右差、乱視度、立体視力、色のコントラストなどを入念に検査して頂きました。眼筋年齢は比較的若かったのですが、細かくは調整が必要とのことで、近景、中景、遠景用の3個の眼鏡を作りました。お蔭で、疲労感が少なく、集中力が増したようです。状況次第の適正化ができたように思います。いろいろな場面で適正化を心掛けています。体重は特にダイエットをすることなく、長年、1kgの変動内に収めています。脳の働きも調整が必要です。使わない部分は退化しますので、できるだけ幅広く、いろいろな事に興味を持って、意固地にならないようにします。右脳左脳を意識的に使い分け、英語脳と数学脳の違いを感じ、美術脳と音楽脳を組み合わせたりして、生活を楽しんでいます。

機能的効果的に対応するためには、まず今の状態を客観的に捉える必要があります。視力についても、まずは眼の病気はないか、のチェックは必須です。脳神経につきましても、MRIなどの検査が必要な事もあります。その上で、快適に過ごすための手段を検討し、それに応じて道具や方法も使い分けます。

「適」という漢字は、ある一点に向かうという意味がありますので、適正化は集中力とも関係します。今日一日を無理なく、快適に過ごすために、客観的な観察から始めて、柔軟に対応できる適正化能力の向上を心掛けましょう。

