

花沢アイクリニック通信

第109号

R2年1月

令和初の新年、充実した毎日をも！

2020年、あけましておめでとうございます。院長の梅津由子です。

花沢アイクリニックが開院して11回目の新年を迎えました。

「年を取れば取るほど1年が早くなる、1年って早いね。あっという間だね。」

誕生日や記念日、年の瀬など、何かしらの節目で、皆さんも口にしたことのあるセリフではないでしょうか。事実、歳を重ねるにつれ、時間が経つのが早く感じられるようになります。



10歳が感じる10年



50歳が感じる10年



このわけを心理学的に解明した人がいます。19世紀のフランスの哲学者・ポール・ジャンネという人で、「ジャンネーの法則」と呼ばれています。

例えば、50歳の人間にとって1年の長さは人生の50分の1ほどですが、5歳の人間にとっては5分の1に相当します。

確かに、5年しか生きていない人間にとっては、1年は長い時間と感じるように思えます。

「今現在進行している時間の体感速度」ではなく、「過去を振り返った時に感じる時間の長さの印象」、時間の感じ方の差は、脳が整理した過去の情報を、後で振り返った時にどれぐらいの長さを感じるか、という感覚の違いとして表れます。

もう一つの原因、それは、「新鮮な体験」。

感受性豊かな子供時代は新鮮な驚きに満ちているため、経験の内容が豊富で長く感じられ、大人になるにつれ新しい感動が少なく単調になり、時が早く過ぎるように感じる。

例えば世界一周旅行に出て、毎日新鮮な驚きを経験し続けていたら、時の流れはおそく感じるということになるのでしょうか？確かに、いろいろなことをやった時間は「長かった」ように感じられるし、たいしたことをしなかった時間は「短かった」と感じられます。

歳を重ねるごとに時間は加速していくのだから、時を無駄にはしてはいけません。時間を長く楽しむために、毎日を充実させましょう。毎年、1年を振り返った時、充実感や満足感をしっかりと実感できるように、毎日の生活の中で、新たな事に挑戦したり、新しい刺激を取り入れたりすれば、年齢に関係なく、時間は平等に流れるのかもしれない。



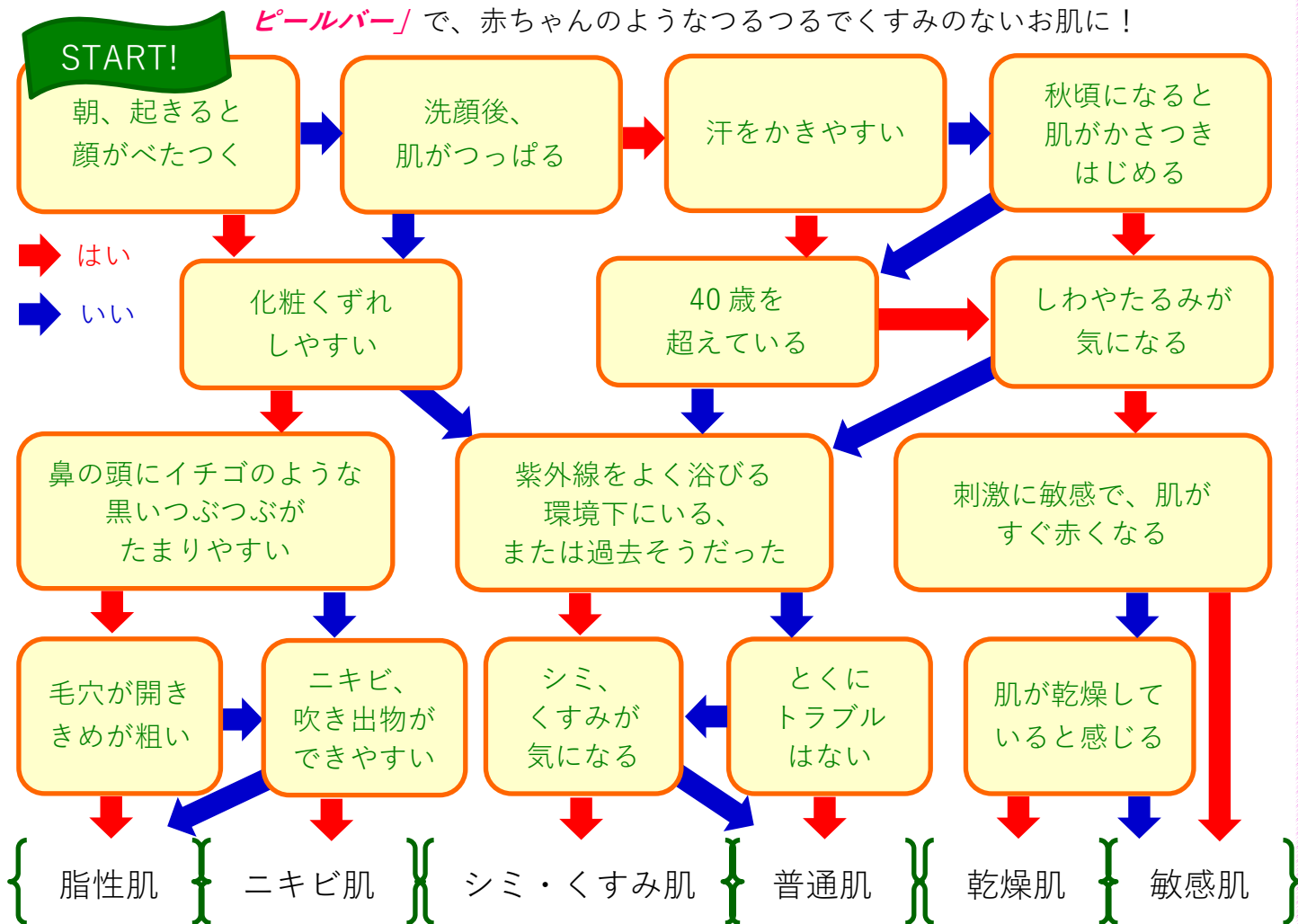
目玉いきいきライフ

目玉いきいきライフのコーナーでは、
目の健康に関する情報や、
耳より情報（眼科だけどっ）をお届けします。



あなたのお肌はどのタイプ？肌診断チャート

お肌の調子が気になる季節ですね。自分の肌タイプと、それに適したスキンケアアイテムは？
肌表面の古い角質を除去し、新しい細胞の生まれ変わりを助けてくれる **ピーリング石鹸「スキン
ピールバー」** で、赤ちゃんのようなつるつるでくすみのないお肌に！



脂性肌・ニキビ肌には・・・**ティートゥリー**
洗顔するだけでニキビを防ぎ、肌を清潔に保ちます。



シミ・くすみ肌には・・・**ハイドロキノール**
美白成分ハイドロキノン配合。肌に透明感を与えます。



普通肌には・・・**AHA**
グリコール酸 1.0%配合。皮脂や毛穴が気になる方も。



乾燥肌・敏感肌には・・・**AHAマイルド**
グリコール酸 0.6%配合。ピーリングビギナーにも。

編集後記

肌診断はいかがでしたか？今回紹介したピーリング石鹸は、ショップにて好評販売中です。他にもスキンケア用品を取り扱っていますので、興味のある方はぜひお声かけ下さい！

YASU・ビビ・やこ