

目次

はじめに 2

第1章 70歳からの老けない生き方

達成感が若さ維持の秘訣

1. 思秋期の脳への刺激が老化予防になる 18

2. 少しの努力があれば、後半の人生は劇的に変わる 21

70代以降の生活のクオリティは「助走」で決まる 21

正しい助走のための3つのポイント 23

「初心者」「素人」である自分を受け入れる 26

周りから敬愛される人間、されない人間 29

生きている限り「こうありたい自分」を求め続けよう 31

人生のピークを死ぬまで「上書き」する 34

3. 死ぬまで「達成感」を求め続ける 36

人生は右肩上がりか幸せ 36

伊能忠敬は「凄い高齢者」のお手本 39

4. 気をつけたい思秋期の特徴と変化 42

「威張り好き」は裸の王様になる 42

「威張り好き」は人生の後半を「貧しく」する 44

「わからない」「教えてほしい」が素直に言えますか？ 47

過去の特権はいつまでも通用しない 50

「枯れ老人」にならないために…性ホルモン減退への対処 52

「筋肉」が健康寿命のカギを握っている 58

第2章 クヨクヨしない、イライラしない

心と体の老化を受け入れる

1. 老化は感情からやってくる 68

見た目の若さは時代によって変化 68

心が健康な人はいつまでも若々しい 70

女性が高齢期に活動的になる意外な理由 74

感情の老化は意欲の低下につながる 75

2. コロナ自粛の老化への影響 76

コロナ禍に老化スピードが早まる人が増加 76

いまのあなたの意欲度は？ 78

要介護一歩手前。知っておきたいフレイル 79

コロナ自粛中でもフレイル予防はできる 81
肉を食べると元気になるのは本当 82

3. 活動し続けることが最高の老化予防薬 85

生きがいの効果 85
人生後半は「病気は道連れ」と心得る 88
血糖値コントロールにスクワットをしたけれど…… 89
降圧剤、飲むべきか飲まざるべきか 91
年をとればみんな「ウイズ・がん」「ウイズ・アルツハイマー」 93
処方薬が増え続ける本当の理由 97
与えられた情報を疑い自分で確かめる視点を持つ 99

4. 自分の頭で考え足を使って80代に備える 109

孤独から依存症にならないために 102
アルコール依存症は自殺に至るケースも 104
同調圧力に流されない 109
数字のマジック。高齢者の事故率はけっして高くない 111
テレビの情報を鵜呑みにしない 113
「不安な気持ちとどう向き合うか」を忘れない 116
もうクヨクヨしない！ 不安に対する「準備」が肝心 118
かかりつけ医の選び方のポイント 120

第3章 備えあれば憂いなし、「やりたいこと」に挑戦

上手に老いるための心と体の整え方

1. もうイライラしない！ 感情を制することで

セカンドライフは楽しくなる 124

人心を荒廃させた新型コロナウイルス 124

怒らない気持ちをどうやって育てるか 127

2. 備えあれば憂いなし。準備・対策をする 133

コロナ禍で考えるようになった「後悔しない生き方」 133

認知症になっても安心な対策をしておく 135

70歳からは「友達の数」より「知り合いの数」が大切 137

「知り合いづくり」の極意 139

記憶力低下より注目すべきは感情の老化 142

3. セカンドライフでは「やりたいこと」に挑戦 146

自分がいま、「やりたいこと」は何か 146

「やりたいこと」と「やれること」を冷静に見極める 149

「やりたいこと」が脳の老化スピードを減速 151

「人生は失敗の連続」だと受け入れてしまえばいい 156

そこそこうまくやっている自分を誉めよう 159

第4章 「あんな風に年を重ねたい」 と思われ人になる

1. 「話を聞きたがられる人」になる 162
 - 島地勝彦さんに学ぶ、人を魅了する会話術 162
 - 「好奇心」は衰えていないか 165
 - 相手に「おや?」「えっ?」「へえー!」はあるか? 167
 - 聞き飽きたテレビの情報には頼らない 170
 - 他の人には話せないことを話せるか? 171
 - ウィキペディアに書いていないことを語ろう 174
 - 「ただ好かれない」だけの高齢者に人は寄ってこない 176
2. 相手に元気を分け与えられる人になる 192
 - 孤独にならないために…愛される「変な人」を目指す 178
 - 人が集まるお金の使い方、集まらない使い方 180
 - 所詮あの世にお金は持っていけない 183
 - 自分の過去を大きく見せようとするのは逆効果 184
 - 若者に支持される「昭和レトロ」 187
 - 寂聴さんの周りにはなぜたくさんの方が集まったのか 189
 - 健康診断が病気をつくり出す!? 192
 - エックス線検査の怖さを知っていますか? 194
 - 薬を毎日飲み続けることは逆効果にも 196

3. 「いまの仕事」が充実した、快活で魅力的な人になる 202

自分の価値は「いまの仕事」で決まる 202

セカンドライフでは趣味も仕事のうち 204

思い切って東大受験という手も 206

インターネット社会をどう生き抜くか 209

SNSは最高のコミュニケーション手段 213

新ネタを探して外に出よう、人と話そう、発信しよう 216

おわりに 220

第1章

70歳からの老けない生き方

達成感が若さ維持の秘訣