

プロローグ

「ボケにだけはなりたくない」あなたへ

- 60代、あるいはもうすぐ60歳になる人へ……………22
- ほんとうに怖いのは老人性のうつと活力の衰え……………25
- 脳は日々ちゃんと整えれば衰えない！……………28
- 回復力が落ちるのは筋肉も脳も同じ……………31
- 「ゆっくり休もう」でガクッと老いる人がいる……………34
- 守りに入ったら、前頭葉は元気がなくなる……………37

第1章

脳の前頭葉を整える

- 「勉強しなくちゃ」という気持ちには落とし穴が……………42
- 前頭葉は脳にしまわれた記憶を引き出す……………45
- つまらないプライドは脳を老け込ませる……………48
- 前頭葉を整えるなら「まあ、いいか」で終らせない……………51
- 日記を1日の入力でなく、出力として活用する……………54
- 日記は記憶を引き出すトレーニングだ……………57
- ブログで表現力を磨き他人とつながる……………59

第2章

前頭葉を元気にするいい習慣

辞書や地図を読むと想起力が高まる……………62
好きだった世界が図鑑やカタログに収まっている……………65
くだらないテレビを観ていると前頭葉の廃用が進む……………68
お笑い番組を観るくらいなら寄席に行こう！……………71

60代の人には幸せな過去があった……………76
この10年20年、想定外の出来事があったか？……………79
学生時代の友人と何かを企ててみる……………82

スモールビジネスを考えてみよう……………85
当たり前と思っていることがビジネスになったりする……………88
放浪へのあこがれはいまでも残っているはず……………91
大人の贅沢はやってみると面白い……………94
行動すると、こころも「行動的」になる……………97
昔からそうだが、株をやっている人はボケない……………100
ときめきを感じたらブレーキをかけない……………103

第3章

人づき合いにはおカネをかける

- 貧しかったようでも恵まれていた今の60代……………108
- 人づき合いにはおカネをかける……………111
- 「ケチ」は感情を老化させる！……………114
- 「こいつ、元気だなあ」と思うだけで元気が乗り移る……………116
- 美味しいものを食べて後悔する人はいない……………119
- 肉料理には「幸せ物質」が含まれている……………122
- おカネを使うことで自己愛が満たされる……………125
- なににどうおカネを使うかと考えるのは前頭葉を使う……………128

第4章

相手に合わせない、協調しない

- お酒が好きな人こそワイワイ飲む時間がほしい……………131
- 協調性にこだわると人間関係が面倒になる……………136
- 「わたしはこう思う」という人はボケない……………139
- 反骨人生はいくつになってもボケない……………142
- いくつになっても熱い議論ができるのは嬉しい……………145
- 古い友人同士だからこそできる議論がある……………148
- 議論が面倒なのは、脳が老化してきたからだ……………151

第5章

- 堂々と冷静に議論すると脳は元気に……………153
- 口先だけだと「ふん」で片づけられてしまう……………156
- 口だけでなく体が動く60代の脳はボケない……………159
- カレンダーを妻の専用にさせてはいけない……………162

好奇心で脳を刺激する

- 煮つころがしなんか要らない。トンカツをくれ……………166
- ほしいもののヒントは40代にある……………169
- ほしいものを探し出すことも脳のトレーニング……………172

第6章

脳が元気な人は体も元気だ

- インターネットなら芋づる式に商品情報が引き出せる……………175
- ほしいもののない生活では脳が退屈しきってボケる……………178
- 実用より遊び、必需品より夢のあるものが脳にいい……………181
- ほしいものが手に入ると脳はアクティブになる……………184
- ほしいものを手に入れると感情が揺さぶられる……………187
- 年齢とともに脳は縮む、これだけは避けられない……………192
- 運動が嫌いでも脳が元気なら体は大丈夫……………195

前頭葉が元気なら歩くことは楽しい……………198

「ついで」の感覚で動きに弾みをつけてみる……………201

行動的な人には「楽しみ目線」がある……………204

定年を迎えればみんな無派閥になる……………206

さあ、脳が元気になってきた、体も元気になってきた……………210

よく忘れる脳がボケない脳である

定年後の脳は過去をふり返らない……………214

ボケない脳には「忘れる力」がある……………216

ここからはもう自分のペースでやっていくのだ……………219