

はじめに いつまでも健康で若々しい脳を手に入れよう！…………… 2

## 第1章

# 何歳になっても 活躍できる時代

|                                 |    |
|---------------------------------|----|
| 世界でもっとも年齢を気にするのが日本人……………        | 18 |
| 世界は年齢を気にしない方向に舵を切っている……………      | 20 |
| 物忘れを年齢のせいにしていませんか？……………         | 23 |
| 加齢に伴う脳の変化を知っておくことも大事……………       | 26 |
| 「ジェロントクノロジー」が年齢を気にしない武器となる…………… | 29 |
| 成熟には成熟なりの価値がある……………             | 32 |

## 第2章

# アクティブシニアは 社会とつながり、仲間が多い

|                                |    |
|--------------------------------|----|
| 年齢を重ねるメリットに着目してみる……………         | 37 |
| ドーパミンが、何歳の脳であっても成長させてくれる……………  | 41 |
| コシノジュンコさんのドーパミン脳の強化学習……………     | 45 |
| 脳の強化学習のサイクルを回すポイント……………        | 48 |
| 社会的な役割が変わると脳の働き方が変わる……………      | 52 |
| アクティブシニアになるために必要な好奇心を持つとう…………… | 54 |
| アクティブシニア、養老孟司先生の好奇心……………       | 57 |

|                               |    |
|-------------------------------|----|
| ソーシャルな刺激が脳をいつまでも若々しく保つ……………   | 62 |
| 人とのつながりが資産だという感覚を持つことが大事…………… | 66 |

社会的孤立は脳を老化させる……………70  
友達からの誘いはなるべく断らない……………73  
できるだけ複数のコミュニティを持つておく……………76  
人とのつながりはネットとリアル、2つの軸で脳は元気になる……………80  
ネットやSNSでは偶有性を楽しめるかがカギ……………83  
人とのつながりで重要な身体性と五感の回路……………87  
あえて、自分に肩書きをつくってみる……………91  
物々交換による交換経済を大事にする……………94

### 第3章

## 脳がイキイキする お金の稼ぎ方、使い方

アクティブシニアは何歳になっても稼ぐ!……………98  
お金の「入り」があると人生に張り合いが出る……………102  
自分の人生の履歴を探れば、意外なお宝が発掘できる……………106  
肝心なのは小さなスケールから始めていくこと……………109  
デジタルとリアルの経済圏の割合に変化……………113  
「民泊」に挑戦してみる……………117  
現実的なお金の使い方をするシニア世代……………121  
骨董との出会いが人生経験を豊かにした……………124  
旅は脳を活性化させるための投資である……………128  
たとえお金をかけなくてもドーパミン旅はできる!……………132  
人のために使ったお金は返ってくる……………136  
人のためにお金を使うと幸福感も増す……………140

## 第4章

# 「脳」の寿命を伸ばす 簡単な生活習慣

- 日常生活でストレスを溜め込んでいませんか？……………146
- ストレスがセロトニンを減少させ、脳に悪影響を及ぼす……………150
- 茂木式「脳科学的ストレス撃退法」……………154
- 「脳腸相関」を意識した食事を習慣化しよう……………157
- ランニングで「デフォルト・モード・ネットワーク」が活性化……………161
- 脳が健康になってストレス解消！「旅ラン」のすすめ……………165
- 1日のなかで睡眠時間をしっかり確保する……………169
- 「脳のゴールデンタイム」を有効活用する……………174
- 普段はしない手や指の動きを日常生活に取り入れてみる……………178

## 第5章

# 若々しい脳を保つための 心の持ち方

- 老いという概念は心の持ち方や態度のこと……………184
- 3分間のマインドフルネスで感情はコントロールできる……………188
- マインドフルネスは対人関係にも活用できる……………192
- 「みんなボンコツだもん」と思えば腹も立たない……………195
- 教養を身につけると感情コントロールにも役立つ……………199
- 昔やっていたこと、やりたかったことにチャレンジしてみる……………204
- 環境の変化にピボットできるマインドを持つとう！……………208
- 過去の栄光にすぎらないピボットな生き方……………212
- おわりに 嫌われる勇氣を持って本音で生きれば長生きできる！……………216