

「思秋期」の壁／目次

はじめに……………2

「感情老化」度テスト……………8

スベシヤル

対談

林真理子×和田秀樹

60になっても身も心も若さを保つ、思秋期の乗り越え方……………18

第1章

思秋期の過ごし方で老後が決まる

40～60歳が本当の「思秋期」……………46

性ホルモンの変化と脳の老化……………48

どんな高齢者になるのかの準備期間……………49

40代で心身ともに老人になる人はたくさんいる……………51

男なのに「おばさん」、女なのに「おじさん」になってくる……………53

女性のほうがずっとボスでいたがる傾向が強い……………55

人間は感情から老化する……………58

40代から「感情のコントロール能力」が落ち始める……………61

思秋期に注意が必要なのはうつ病……………63

思秋期に取り組むべき二つのこと……………66

新しいことはいくつになっても始められる……………68

漫然と過ごしているとロクな老人になれない……………70

「まあ、なんとかなるだろう」が一番まずい……………72

## 思秋期の乗り切り方

### 第2章

## 身体のアнтиエイジング（ダイエット・美容）

- 老化予防は「形から入る」こと……………76
- 「食べない式」のダイエットはタブー……………78
- 身体は酸化によって錆びつき、古びる……………81
- 慢性型アレルギーは腸の炎症反応を引き起こす……………84
- 腸の状態が悪いと、全身に悪影響が出る……………86
- 慢性型の食物アレルギーの見つけ方……………88
- 更年期障害と診断されるのは2〜3割……………90
- ホルモン補充療法は危険？……………93
- 男性へのホルモン補充療法の誤解……………95
- 性欲やモテたいという気持ちをあなどるな……………97

胸をときめかせる体験が若さを保つ……………99

## 思秋期の乗り切り方

### 第3章

## 前頭葉を若く保つ（脳・思考・メンタル）

- 身体も脳も使わないと衰える……………104
- 前頭葉の機能が低下してきたサイン……………107
- 前頭葉の働きが本格的に壊されたときに起きる「保統」……………110
- 脳の老化が早い……………113
- 恋愛は前頭葉の刺激に効果的……………116
- 感情が老化する三つの要因……………119
- うつになりやすい「心の不健康」な思考パターン……………122
- テレビの論調を疑ってみる習慣を持つ……………125

思秋期に身につけるべき三つの思考スタイル……………128  
「つまらない人」といわれないために努力を……………131

### 実践編

## 第4章 思秋期には何を食べるのがいいか

「やせれば健康になる」は明らかに誤り……………134  
高齢者は肉を食べたほうがいい……………137  
色の濃い野菜と肉・卵を欠かさない……………140  
ブルーベリーと赤ワインの効果……………142  
脂肪はダイエットの敵ではない……………145  
オメガ3<sup>スリ</sup>は細胞の炎症を抑える……………147  
コレステロール値が高い人はうつにならない？……………150

食べるときはいつもタンパク質を先に……………153  
臓器の活動リズムに合った食事を……………156  
ホルモンを活性化する食品……………160  
抗酸化作用の高いサプリメントを摂ろう……………164  
いま注目のサプリメント「カンカ」とは……………166

### 実践編

## 第5章 思秋期を賢く乗り切る 運動・生活習慣から最新医療まで

生活習慣でセロトニンを増やしてうつを防ごう……………174  
過度の有酸素運動はかえって害になる……………177

運動嫌いの人におすすめ……………	179
「がまん」も「頑張りすぎ」も老化を促進する……………	183
性的なコミュニケーションも重要……………	185
性をタブー視すると老化が進む……………	189
脳卒中が減ったのは肉を食べるようになったから……………	192
病院がなくなつて市民が健康になつた夕張市……………	195
予防医学を軽視する日本の医療制度……………	198
脳の老化に直接アプローチする「TMS治療」とは……………	200
認知症の予防につながる最先端医療……………	203
医療技術で若さを取り戻すのは「反則」ではない……………	205
おわりに……………	220