

目次

はじめに 2

第1章 後悔しない上手な老い方

達成感が若さ維持の秘訣

1. 老化を防ぐ思秋期の「脳への刺激」 18

2. 少しの「準備」で、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 24

「初心者」「素人」である自分を受け入れる 27

周りから敬愛される人間、されない人間 30

生きている限り「こうありたい自分」を求め続けよう 33

人生のピークを死ぬまで「上書き」する 36

3. 死ぬまで「達成感」を求め続ける 39

人生は右肩上がりが幸せ 39

伊能忠敬は「凄い高齢者」のお手本 43

4. 気をつけたい老化の特徴と変化 46

「威張り好き」は裸の王様になる 46

「威張り好き」は人生の後半を「貧しく」する 48

「わからない」「教えてほしい」が素直に言えますか？ 51

過去の特権はいつまでも通用しない 55

「枯れ老人」にならないために…性ホルモン減退への対処 57

「筋肉」が自立寿命のカギを握っている 64

第2章

「衰えていく自分を知る」ことが

心と体の老化を防ぐ第一歩

1. 老化は感情からやってくる 76

「見た目の若さ」は栄養と運動でつくられる 76

「心が健康な人」はいつまでも若々しい 79

女性が高齢期に活動的になる意外な理由 83

「感情の老化」は意欲の低下につながる 84

2. 要介護「フレイル」の予防方法とは 85

コロナ禍に老化スピードが早まる人が増加 85

いまのあなたの意欲度は？ 87

要介護一歩手前。身体や脳が衰えるフレイル 88

フレイル予防の分かれ道とは 91

肉を食べると元気が出るのは本当 92

3. 活動し続けることが「最高の老化予防薬」 96

「生きる意欲」を減退させない生きがいの効果 96

人生後半は「病気は道連れ」と心得る 99

血糖値コントロールにスクワットをしたけれど…… 100

降圧剤、飲むべきか飲まざるべきか 103

年をとればみんな「ウィズ・がん」「ウィズ・アルツハイマー」 105

健康なうちに病気になった時の治療法を決めておく 107

処方薬が増え続ける本当の理由 110

与えられた情報を疑い、自分で確かめる視点を持つ 112

孤独から依存症にならないために 115

アルコール依存症は自殺に至るケースも 117

4. 自分の頭で考え足を使って80代に備える 123

日本人の同調圧力に流されない 123

数字のマジック。高齢者の事故率はけつして高くない 126

不安を煽るテレビの情報を鵜呑みにしない 128

「不安な気持ちとどう向き合うか」を忘れない 131

もうクヨクヨしない！ 不安に対する「準備」が肝心 134

かかりつけ医の選び方のポイント 137

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 142

「怒れる老人」は老化のせい？ 142

怒らない気持ちをどうやって育てるか 145

2. 備えあれば憂いなし。準備・対策をする 152

身近な人の死で考える「後悔しない生き方」 152

認知症になっても安心な対策をしておく 155

70歳からは「友達の数」より「知り合いの数」が大切 157

「知り合いづくり」の極意 159

記憶力低下より注目すべきは感情の老化 162

3. セカンドライフでは「やりたいこと」に挑戦 167

自分がいま、「やりたいこと」は何か 167

「やりたいこと」と「やれること」を冷静に見極める 171

「やりたいこと」が脳の老化スピードを減速 173

「人生は失敗の連続」だと受け入れてしまえばいい 179

そこそこ上手くやっている自分を誉めよう 182

第4章

人生100年時代 幸せに生きるために

「あんな風に年を重ねたい」と思われる人になる

1. 「話を聞きたがられる人」になる 186

島地勝彦さんに学ぶ、人を魅了する会話術 186

「好奇心」は衰えていないか 189

相手に「おや?」「えっ?」「へえー!」はあるか? 191

聞き飽きたテレビの情報には頼らない 194

他の人には話せないことを話せるか? 196

ウイキペディアに書いていないことを語ろう 199

2. 相手に元気を分け与えられる人になる 202

「ただ好かれたい」だけの高齢者に人は寄ってこない 202

孤独にならないために「愛される」「変な人」を目指す 205

人が集まるお金の使い方、集まらない使い方 207

所詮あの世にお金は持っていけない 210

自分の過去を大きく見せようとするのは逆効果 212

若者に支持される「昭和レトロ」 215

寂聴さんの周りにはなぜたくさんの方が集まったのか 217

3. 薬漬けにならずに健康を維持できる人になる 221

健康診断が病気をつくり出す!? 221

エックス線検査の怖さを知っていますか? 223

薬を毎日飲み続けることは逆効果にも 226

健康維持・長寿を可能にするシンプルな方法 229

4. 「いまの仕事」が充実した、快活で魅力的な人になる 233

自分の価値は「いまの仕事」で決まる 233

セカンドライフでは趣味も仕事のうち 235

思い切って東大受験という手も 238

インターネット社会をどう生き抜くか 241

SNSは最高のコミュニケーション手段 246

新ネタを探して外に出よう、人と話そう、発信しよう 249

おわりに 252

第1章

後悔しない上手な老い方

達成感が若さ維持の秘訣