

文庫版はじめに 3

序章 「嫌なこと」を手放す

ストレスが寿命を縮める	18
「認知症予防」にストレスはとても重要な要素	20
大切なのはストレスの原因を見極めること	22
いま感じているストレスを書き出してみる	24
ストレスの「種」が見えれば軽減につながる	26
「健康脳寿命」をのばし「上機嫌」な日々を	28

第一章 日常生活の「我慢」を手放す

【食事】一汁一菜は筋肉量を落とし「寝たきり」になる!	32
【食事】「少し太っている人のほうが健康」が世界の常識	35
【食事】高血圧の人が直面する「塩分の壁」	37
【食事】塩分は摂り過ぎより控え過ぎのほうが怖い	40
【食事】過度な塩分制限は認知症のリスクを高める	42
【食事】一番長生きしている人たちの塩分摂取量は10～15g	44
【健康】体は健康なのに気分が暗いのは「健康のための我慢」が原因	46
【健康】こんなにたくさんある暮らしの中の「我慢」	49
【健康】「数字」が目標になると生活が息苦しくなる	52
【健康】「数字」をクリアするより「快樂」を得て心地よい暮らしを	54

第2章 高齢者の薬を見直す

【薬】「せん妄」という意識障害は治る病気	58
【薬】「せん妄」を起こしかねない薬は目白押しの状態	60
【薬】池袋暴走事故の加害者はパーキンソン病を患っていた	63
【薬】高齢ドライバーの交通事故と薬の多用に関連性はないのか	65
【薬】「頭がボーッとする」のは明らかな副作用である	68
【薬】日本で使われている薬のエビデンスはアメリカでの調査	71
【生活習慣】高齢者の「できないこと」を増やすのが免許の自主返納	73
【生活習慣】暴走事故の検証から抜け落ちている重大な「視点」	76
【生活習慣】高齢者の暴走事故は医学的な問題と捉えるべき	78
【生活習慣】認知症を防ぐには「いまできることを減らさない」	81

第3章 「認知症の誤解」を正す

認知症の発症率はがんを大きく上回っている	84
認知症と診断されたら誰もが大きなショックを受ける	86
認知症とは少しずつ脳が萎縮していく病気	90
「認知症＝頭が弱い」ははなはだしい誤解である	95
人格が崩壊する病気ではなく「通常は静かな病気」	97
「認知症」と「統合失調症」は別のもの	99
認知症でも立派な労働力を維持できる	104
「手続き記憶」に大きな支障がなければ仕事を続けよう	106
高齢者の理性的判断を欠いた行動の原因とは	108
イチローケンの見事な受け答えに生き方のヒントがある	111

認知症を予防するために重要な5つのポイント ······	114
名前が出てこない「もの忘れ」は「出力障害」、認知症は「入力障害」 ······	119
アルツハイマー型認知症の中期の症状、末期の症状 ······	122
中期の症状でもひとり暮らしは可能である ······	124
ストレスになりかねない「お仕着せの脳トレ」 ······	127
仕事も家事も最高の「脳トレ」になる ······	130

第4章 認知症になりやすい「不機嫌」を手放す

「ボケても愛される人」と「ボケて疎んじられる人」の違い ······	134
「ボケて疎んじられる人」はガマンを重ねてきた人 ······	136
「ボケても愛される人」の効用は科学的に証明されている ······	138
「頑固オヤジ」の言動は防御反応の表れ ······	141
「頑固オヤジ」は認知症になりやすいのに見つかりにくい ······	143
認知症になりにくいのは誠実性や協調性の高い人 ······	145
「声を出す」「会話を増やす」が認知症予防になる ······	147
「昔話」や「自慢話」は回想法と呼ばれる有効な治療法 ······	150
認知症が疑われるチェックポイントを頭に入れよう ······	154
「同じ話を繰り返す」より「話さなくなる」ほうが危険 ······	157
会話のコツは「気持ちよく」「機嫌よく」 ······	160
認知症の患者を隠すことで進行が速まった例がある ······	165
人とのコミュニケーションが脳の萎縮を遅らせる ······	167
きんさんぎんさんが幸せな認知症を実現できた理由 ······	169

第5章 「上機嫌」な習慣こそ認知症を防ぐ

「脳を悩ませる」が認知症を予防する第一歩	174
「何かを新しく始めた人」は認知症になりにくい	174
前頭葉を活性化させ感情の老化を予防しよう	179
【音読】暗唱で「声を出す」詩吟が効果的	182
【音読】記憶力や判断力が上がる「音読」の有効性	184
【音読】口を鍛えると食事や会話が楽しめ、脳も活性する	188
【I T】「未体験ゾーン」へ一步踏み出そう	191
【I T】「ネットサーフィン」を日常生活に取り入れる	195
【I T】「SNS」で情報の「入力と出力」を鍛える	197
【I T】「チャットGPT」でA Iとおしゃべりを楽しむ	200
【ゲーム】テレビを漠然と見るより「モバイルゲーム」に挑戦しよう	204
【ゲーム】「楽しい」「面白い」「できる」から熱中する	206
【ゲーム】「ゲームの達人の高齢者」はリスク被される	209
【日記】「過去の体験の記憶」を思い出してみよう	211
【日記】家族といつしょに「思い出」をノートに書き出す	217
【日記】「日記」を三日坊主で終わらせない方法	214
【日記】「脳を悩ませる」ことに積極的に挑戦する	220
【勉強】本を読む勉強ではなくアウトプット型の勉強を	224
【勉強】「記録力」の維持には受験勉強の再現がよい	226
【食事】腸内環境を整えると「幸せをホルモン」が増える	226
【食事】善玉菌優位の腸内環境にするために効果的な食品	232
【運動】「脚の健康」こそ「生きる力」につながる	236

【運動】外に出ないと筋肉量はごつそり落ちる ······	241
【運動】目に入る「きれいな映像」を記憶しながら散歩する ······	244
【運動】日光を浴びると「幸せホルモン」が分泌される ······	244
【運動】認知機能向上には有酸素運動が効く ······	246
【運動】再チャレンジや新体験でポジティブな精神状態に ······	249
【睡眠】睡眠不足と認知症は切つても切れない関係 ······	253
【睡眠】睡眠こそ健康、長生きへの近道 ······	259

第6章 幸せな老後のための「上機嫌」な生き方

「いつも通り」をやめて「想定外」のことに挑戦しよう ······	275
「孫の顔を見ているだけ」で上機嫌 ······	280
上機嫌に暮らせる「認知症のメリット」 ······	283
認知症を公言した蛭子能収さんの「コニコ顔」 ······	286
「ピンピンコロリ」は「ぼっくり死」にすぎない ······	288
「ニコニコソロリ」は最高の「亡くなり方」 ······	291
「アルバムの思い出」が人を上機嫌にさせる ······	293
「死ぬまでにいつてみたかった場所」に行こう ······	296
87歳でも、ひとりの暮らしを愉しむ ······	298
究極的な幸せは「楽しむ能力」を發揮すること ······	301