

老いから逃れることはできません。

でも、遅らせることはできます。

老いを受け入れると、毎日を幸せに暮らせます。

本書は、「どうすれば老いを受け入れられるか？」について具体的に書かれています。もちろん、老いは遅らせることもできますので、その具体的な方法も解説しています。

和田秀樹先生 の老いを遅くらせる考え方&食べ方・暮らし方、
老いに対し前向きにとらえる「**指南書**」登場！

不幸な 80 代
健康で
幸せな 80 代

和田秀樹

Sample
幸せに生きるコツは
“老いを受け入れる”こと!

老いを遅らせ充実した毎日を送る

考え方 食べ方 暮らし方

2022年
11月新刊

不幸な80代
健康で幸せな80代

高齢になれば、当然「老い」が降りかかります。心身ともに健康でいることがむずかしくなるのです。内臓の病気や足腰の弱体化といった身体の健康の不安だけでなく、認知症や老後うつのような脳や心の健康にも不安が生じます。長寿の日本人にとっては、老後、身体に不調が起こることから逃れられません。同時に、脳が健康ではなくなる“ボケ”からも逃れられません。

本書は脳と体の両面を解説していきますが、とくに、ボケに対するポジティブな考え方、暮らし方にページを割いています。もちろん、身体的な老化防止やボケないための暮らし方もいねいに紹介していきます。

※仮画像

【構成】※構成内容は変更になる場合があります。

序章 70代、80代からの老いとの向き方
第1章 老いても、ボケても幸せに生きるヒント
第2章 “老いのプライド”を持つ
第3章 ごきげんに生きる“脳と心”の在り方

第4章 元気に動くための“体”の整え方
第5章 後悔しない“医療”との付き合い方
第6章 老いてもボケても“ご機嫌”に過ごす“暮らし方”のコツ

2022年10月14日受注締切 / 11月8日搬入予定

貴店番線印

新刊
委託

不幸な80代 健康で幸せな80代

著者：和田秀樹

ISBN：978-4-405-09431-4 定価：1,200円＋税 2C 224P 四六判

ご担当

冊

様



新星出版社

営業担当：

〒110-0016 東京都台東区台東2-24-10
TEL：03-3831-0743(代)

ご注文は
営業本部FAXまで

03-3831-0758 (fax)

2022.09.05作成