

和田秀樹の本を読んでいる。

私の習慣で、同じ作者の代表作周辺を 3 冊読む

じっくり読むとその人の主張の大抵を把握できるから。

彼は 66 歳精神科医で老後（と言っても 60 歳以上）の過ごし方の提言を行っている。

題して「60 歳からはやりたい放題」。

「心」「体」「環境」が激変する 60 代が第 2 の人生を楽しむためのターニングポイント

私「これには大いに同意する」

① 60 代以降は「嫌なことはやらない」

高齢になるほど体よりも実は心の病気にかかりやすい。要注意は「うつ状態」。また前頭葉が衰えることで感情のコントロールや意欲創造性が低下し、柔軟性も失われる。

それを防ぐ第 1 は、「我慢しない事」「思いっきり人生を楽しむ事。」 私「確かに！！」

② 好物を食べれば脳も体も健康に！

小太りの方が長生きする。幸せホルモンの原料の肉をしっかりと食べる事、好きな食事を好きなように食べる方が健康によい！ 私「半同意」

③ 「新しい体験」で前頭葉を活発に「日光を浴びる散歩」はおすすめ。

毎日少しでもいいから新しい事にチャレンジ。行きつけ以外の店に行く。違う著者の本を読む。毎日違う人と会うなど 私「これには最も同意です！さっそく実行しよう。」

④ 「認知症、うつ病、ガン」を怖がりすぎない。

会話を増やせば認知症予防になる。「筋トレ」するより「楽しいことをやる」

認知症と間違いやすい「老人性うつ」、60 代は喪失体験が多く、職場以外の人間関係を育んでおくことが超大切。 私「納得！」

⑤ 嫌な人と付き合うよりは孤独でいい

パートナーとの向き合い方の見直しの時期。

子供に介護を期待しない。だから子供の「介護離職」は絶対にやめさせる 私「その通り」

⑥ お金を使うほど幸福感は高まる

自分自身のためにも子供自身のためにも、後の世代に資産を残さずできる限り使い切る。親の財産は自分の財産と勘違いする子供は、親が必要とする介護、医療費までケチって節約し始める。結局子供に遠慮しながら暮らし、死んでいく 私「そう、その通りだ！」

⑦ 楽しめる体力や脳があるうちに楽しむだけ楽しむ

とにかく「やってみたかったこと」をどんどんお金を使ってやってみよう！



かなり極端な主張も混じっているからおおむね同意できる内容だと思う。

好きな事を行っている子供をうらやむのではなく、子供にうらやまれるほどに好きな事に手を出して実行してみようじゃないか

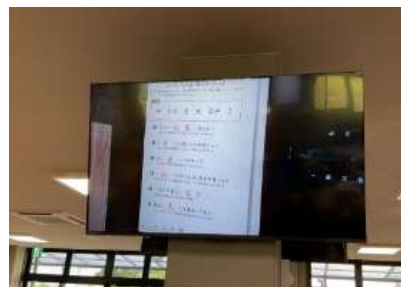
それが 60 歳以降の生き方の基本なのだ。

もし乗り気が無いならば、既に脳と体の老化が進んでいる証拠だ。今日からさっそく行動に移そうじゃないか！！

ハーブ内科皮フ科 理事長 竹内秀俊



【デイサービス】



書面カメラを使用しひらめきタイムです。



お彼岸です。
お米を半殺しする手に力が入ります。



皆さん話し合い問題を解いています。



あんこを入れてまるめます。

ハーブでは、訪問診療・訪問看護・ケアマネジャー・デイサービス・認知症対応型共同生活介護を提供しており、多方面からご利用者をサポートしております。↓

発行元：医療法人ハーブ内科皮フ科
株式会社ハーブライフケア

所在地 知多郡阿久比町横松宮前 67
TEL 0569-49-2752/FAX 0569-49-2753

