80代の壁をラクに超えられる本

目次

和田秀樹医師インタビュー…4

幸齢者になるコツ1 体が動くうちに旅行や食事などを楽しめば「免疫力」がアップする！

幸齢者になるコツ2 80歳以上の方のほとんどにがんがある 病気の予防ばかり考えない！

幸齢者になるコツ3 誰でも年齢を重ねれば認知症になる 認知症＝老化と考えれば怖くない

幸齢者になるコツ4 好きなように生きて、したいことをする それが幸齢者になるための近道

第1章 80歳になったらしなくていいこと28…10

健康のこと

1 野菜を無理に食べなくてもいい
2 ダイエットはしなくていい
3 マスクはずっとしなくていい
4 たばこはやめなくていい
5 早起きをしなくてもいい
6 眠れないときは寝なくていい
7 がんがあっても切らなくていい
8 薬を全部飲まなくていい
9 血糖値や血圧は下げなくていい
10 コレステロール値は下げなくていい
11 病気と闘わなくていい

第2章 80歳になったらしてもいいこと20…46

生活のこと

1 子どもに迷惑をかけたっていい
2 孤独だっていい
3 興味のあることに飛びついてもいい
4 やりたくない日はサボっていい
5 続かなくても始めてもいい

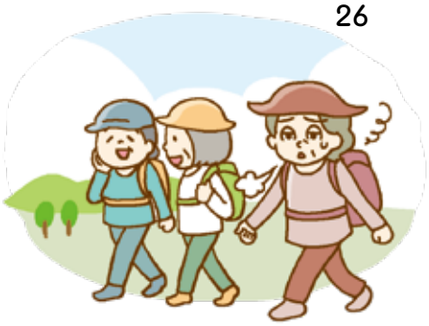
中村メイコさんインタビュー…42

生活のこと

12 健康診断は受けなくてもいい
13 大きな病院に行かなくていい
14 運動は無理してしなくてもいい

穴埋めクイズ あのころの生活雑貨…26

1 我慢ばかりしなくていい
2 1日中何もしなくてもいい
3 生き甲斐がなくたっていい
4 お金の心配はしなくてもいい
5 親戚付き合いはしなくていい
6 気が滅入ることはしなくていい
7 周りの目を気にしなくていい
8 本は無理して読まなくていい
9 物事はいっぺんに片付けなくていい
10 家事はすべて自分でしなくてもいい
11 運転免許は返納しなくていい
12 ニュースを無理して見なくてもいい
13 子どもにお金を残さなくてもいい
14 死後のことは心配しなくていい



⑥ 適当に生きてもいい
⑦ おむつをしたっていい
⑧ 用事がなくても病院に通っていい
⑨ 我慢せず思ったことを口にしていい

気持ちのこと

① わがままな老人でいい
② ときには落ち込んだっていい
③ ときには頑固になっていい
④ 無邪気な子どもにかえっていい
⑤ 欲望を捨てなくてもいい
⑥ 恋愛をしたっていい
⑦ 性的な欲求があってもいい

食事のこと

① しょっぱいものを食べてもいい
② 食べたいものを食べてもいい
③ 晩酌を楽しんでもいい
④ 食事は腹九分目まで食べてもいい

80代からの認知症との付き合い方…68

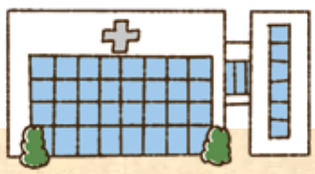
穴埋めクイズ　あのころのできごと…70

第3章 寿命が延びる！やって得する⑩のこと…72

① 杖をついてゆっくり歩こう！
② 1日30分外に出て光を浴びよう
③ 気が滅入ったら深呼吸をしよう
④ 思い出せなくても話す習慣をつけよう
⑤ ケセラセラと唱えてみよう

第4章 100歳を健康に迎えるための生活習慣㉒…84

① テレビを見ない時間をつくりましょう！
② お風呂はぬるめに10分を目安に
③ シニア世代こそ肉を食べましょう！
④ 歌ったり演奏したりするのがより効果的です
⑤ 生のエンターテイメントを積極的に見ましょう
⑥ 80歳をすぎたからこそおしゃれを楽しんで！
⑦ 贅沢をするのは悪いことではありません
⑧ 無理なく過ごせるなら一人暮らしを続けて
⑨ 自炊したほうが脳が活性化します！
⑩ 「絵を描く」などの趣味も効果的です
⑪ 推理して考えると脳は活性化します！
⑫ 映画は映画館の大画面で楽しんで
⑬ 転ばないように対策をして出かけましょう！
⑭ まずはかかりつけ医に相談してみましょう
⑮ 噛み応えのあるものもできる範囲で食べて
⑯ ちょこちょこ食べがおすすめです
⑰ ビタミンを意識して摂りましょう
⑱ 夏は暑くなくてもエアコンを使いましょう
⑲ 水分を控えるのは危険です！
⑳ スマホを恐れず挑戦してみましょう
㉑ 花や野菜を育てることは脳トレになります
㉒ つらい筋トレでなくラジオ体操でOK！



⑥ 体だけでなく心を動かそう
⑦ 毎日何かを試してそれを楽しもう
⑧ 失ったことではなく増えたことに目を向けて
⑨ よく笑って1日を笑顔で始めよう
⑩ ときには若者に教えてもらおう