

人生100年、
これからは70代が
カギになる!

現在の70代の日本人は、かつての70代とはまったく違う。格段に若々しく、健康になった70代の10年間は、人生における「最後の活動期」となった。

この時期の過ごし方が、その後、その人がいかに老いていくかを決定するようになったのだ。70代に努力することで、要介護になる時期をできるだけ遅らせ、晩年も若々しさを保つことができる。

ただ、70代には特有の脆弱さがあることも事実。無自覚に過ごしていれば、自然と老いは加速していく。そのため、老いを遠ざけようと意図的に生活することが求められる。老いを遅らせる70代の生き方とはいかなるものか。30年以上にわたって高齢者医療の現場に携わってきた著者が説く。

老化の分かれ道

詩想社新書

若さを持続する人
一気に衰える人の違い

70歳が

70歳が老化の分かれ道 和田秀樹

売れ続けて 和田秀樹
「人生の40万部 分かれ道」
あなたならどうする!?

詩想社
新書 35

和田秀樹

「わた・ひでき」



1960年大阪府生まれ。東京大学医学部卒。精神科医。東京大学医学部附属病院精神神経科助手、米国カール・メニングァー精神医学学校国際フェローを経て、現在、和田秀樹こころと体のクリニック院長。高齢者専門の精神科医として、30年以上にわたって、高齢者医療の現場に携わっている。主な著書に『自分が高齢になるということ』(新講社)、『年代別 医学的に正しい生き方』(講談社)、『六十代と七十代 心と体の整え方』(バジリコ)、『「人生100年」老年格差』(詩想社)などがある。

- 第1章 健康長寿のカギは「70代」にある
- 第2章 老いを遅らせる70代の生活
- 第3章 知らないと寿命を縮める70代の医療とのつき合い方
- 第4章 退職、介護、死別、うつ……「70代の危機」を乗り越える