

楽しむことで老化を追い払う！ 老後を幸せにするヒント

『70歳からの人生を豊かにする マインド・リセット 心が老いない生き方』4/30発売



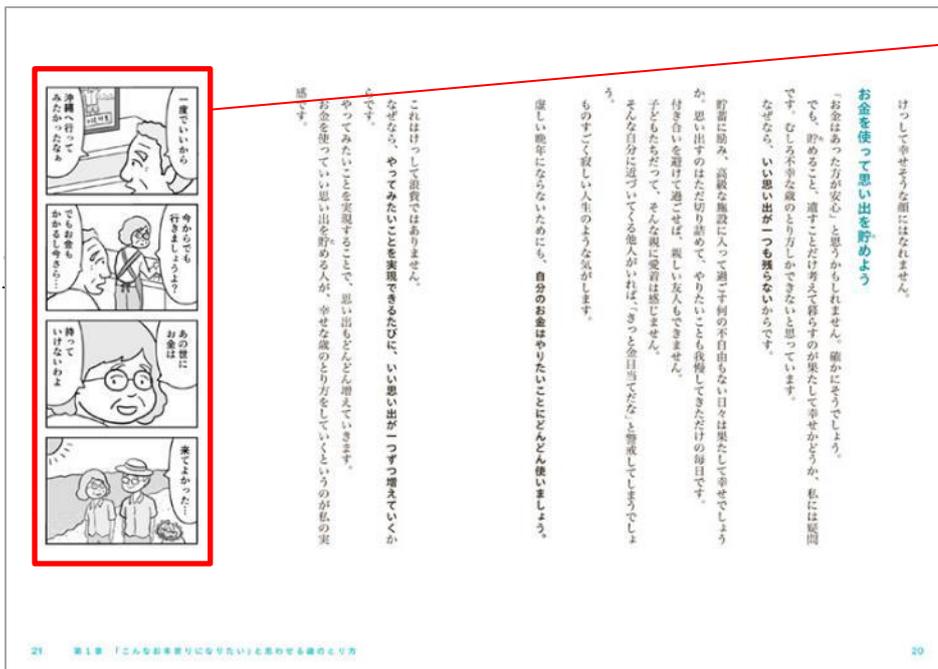
株式会社高橋書店（本社：東京都豊島区、代表取締役：清水美成）は、2024年4月30日（火）に『70歳からの人生を豊かにする マインド・リセット 心が老いない生き方』（著：和田秀樹）を全国の書店・オンラインストアで発売しました。

ベストセラー『80歳の壁』の著者で精神科医である和田秀樹先生の最新刊です。老後の三大不安と言われているのが「健康」「お金」「孤独」。三大不安のうち、「孤独」は社会から疎外感を感じたり、親しい人たちとの別れなどで、落ち込んでネガティブになってしまうことが原因です。そうならないために大切なのは、年齢を重ねても好奇心を忘れず“好きを全うする”こと。

本書では、60代70代の方々に向けて、**老後を明るくポジティブに過ごせる心の切り替えスイッチ（＝マインド・リセット）**の考え方を28個紹介しています。

これからの20年、30年を大いに楽しむために

人生を自由に楽しむことで老化を追い払うことができます。「**変えられないものは諦めて、変えられるものを変えていこう**」というマインド・リセットを身につけていくことで、自分を幸せにしてくれたり、満足させてくれることに出会えます。文章だけでなく4コマ漫画もついており、楽しく読むことができます。



4コマ漫画

各テーマの内容を4コマ漫画にしました。「あ、これって私に似ているかも…」と共感したり、ほっこりすることができます。

～目次～

第1章

「こんなお年寄りになりたい」と思わせる歳のとりかた

第2章

変化と刺激があなたを若返らせる

第3章

何でも面白がって試してみよう

第4章

居心地のいい場所をつくろう

著者：和田 秀樹（わだ ひでき）

1960年大阪府生まれ。和田秀樹こころと体のクリニック院長。1985年東京大学医学部卒業後、東京大学医学部附属病院精神神経科助手、米国カール・メニングー精神医学校国際フェローなどを経て、現職。老年精神科医として、30年以上にわたり、高齢者医療の現場に携わっている。著書は『80歳の壁』（幻冬舎）、『70歳が老化の分かれ道』（詩想社）、『不老脳』（新潮社）、『なぜか人生がうまくいく「明るい人」の科学』（クロスメディア・パブリッシング）など多数。

【書誌情報】

『70歳からの人生を豊かにする マインド・リセット 心が老いない生き方』

価格：1320円（税込） ページ数：128 判型：A5 ISBN：978-4-471-03267-8

【当リリースに関するお問い合わせ先】株式会社 高橋書店 広報部

TEL：03-5957-7061 FAX：03-5957-7079

〒170-6014 東京都豊島区東池袋 3-1-1 サンシャイン 60 14F MAIL：k_koukoku@takahashishoten.co.jp