

## 八雲 PC 読書会(2/28)

紹介する本(2冊どちらでも)・・・文学でも哲学でもない気楽に読めるハウツウ本

### ・「65歳から始める和田式心の若返り」・「心が老いない生き方」 和田秀樹著

著者について・・・・・・精神科医で老人医療に長く従事し、認知症など高齢者医療で有名な『浴風会』に長く務めた。多作な方でアマゾンを検索すると500冊以上出てくる。かつては子供の受験のハウツウ本のようなつまらない本も多く出版していたが、最近では『70歳が老化の分かれ道』、『80歳の壁』、『老人性うつ病の壁』、『60歳からはやりたい放題』、『どうせ死ぬんだから』等々。老後の生き方のハウツウ本がかなり売れている。膨大な印税の大金は趣味の映画製作につき込んでいると推測される。氏の本は20冊程度図書館で借りて読んだが、もう一度読んでほしいと思って購入した2冊をピックアップ。

内容・・・多作で似た内容の本も多く2~3時間で気楽に読める。各章のタイトルだけみれば内容が推測できるため読書会の対象ではないが、いつお迎えが来てもおかしくない年代のPC卒業生には元気を与えてくれるだろう。貝原益軒の『養生訓』の現代版(『自由訳・養生訓 工藤美代子訳』)とも言えそうだ。以下面白そうな項目をピックアップした。

- ・幸せは貯金額よりも日光に当たる時間で決まる。
- ・心の老いが見た目の老いとなって表れる。
- ・「いい歳をして恥ずかしい」と思わず、若作りして老いと闘う
- ・老人性鬱の早期治療が認知症を遠ざける
- ・心身の不調には、セロトニン濃度を高める抗うつ剤を試す。
- ・「人には人の価値観がある」と知り、相手の言動を受け流す。
- ・一人暮らしの人ほど認知症は進まない。孤独を楽しむ予行演習を試してみる。
- ・YouTubeやNetflixでお笑いの名人芸や名作映画を鑑賞する。
- ・「10年後の健康」ではなく「今日の自分」のために食事をする。
- ・しがらみから解放され、夫婦の関係を一度リセットする。
- ・ボケることは自然現象。「安息の時間を手に入れられる」と考える
- ・老いることは自由になることと気づく。一人で飄々と生き、面白おかしく老いていく。
- ・風来坊な老人となってフラフラと食べ歩く。映画館の暗闇は一人の老人を幸せにする。
- ・取り残されて一人になる、「ああ、せいせいした」と思えるかどうか。
- ・自学自習は老いが煮詰まってしまう。アウトプットが脳を活性化させる。
- ・動けば何かが始まる。生まれればその先が見えてくる。

ご提案・・・ブックガイド本の利用 小原さん紹介の『いつだって本と一緒に』岩橋淳の他、

・『老年の読書』前田速夫 ・『打ちのめされるようなすごい小説』富岡幸一郎 ・『遊書365冊』松岡正剛 ・作家の値打ち 福田和也 ・『100分de名著 名作セレクション』NHK等々のブックガイド本から読書会の本を選ぶ方法もありかな？