

新刊紹介

『百寿越えへの招待状』

～若々しく美しく老いる スーパー・エルダー・ライフ～

林 義夫著

(医林義夫産婦人医院・理事長)

高齢化社会への提言を、一般市民そしてプライマリ・ケア医や介護者(施設・在宅ともに)向けに、極めて分かりやすく、また、高齢者に生きる勇気をもりたてる解説書。病気も寿命も自分の責任で、血管の若さを守る自分自身の取り組みで抗加齢、抗痴呆で未病を予知すべきことを訴えている。



《主な内容》

- I 長寿への関所を突破しましょう
 - ・生活習慣病とは
 - ・現代社会は糖尿病の温床
 - ・肥満大敵
 - ・循環器病について
 - ・高齢者の生活の課題と取り組み
 - ・長寿は毎日の暮らし方から
- II 更年期の仕組みを知りましょう
- III スーパー・エルダーへの心得
 - ・「呆け」を防ぎましょう
 - ・鬱(落ち込み症)
 - ・ストレスを理解する
- IV 長寿への食事革命をお勧めします
 - ・日本の伝統食へ還りましょう
 - ・スローフードの勧め
 - ・DHAとEPA効果

V 百寿越えの^{ライセンス}免許証

- ・抗加齢(アンチエージング)への取り組み
- ・もう一度骨折防止を骨粗鬆症から考える

VI 百寿越えへの招待状です

- ・老人の感性
- ・百歳を超えて生き抜くための養生道
- ・命の水
- ・健康長寿人に学ぶ

■文芸社刊

平成15年10月15日発行

A5版、並製、192頁、¥1,300+税

■道内書店 どこでも可

■欠本の場合

(株)文芸社 東京都新宿区新宿1-10-1

TEL 03-5369-2299

FAX 03-5369-3066