

BOOK
REVIEW
人生のヒント
Vol.13

当協会職員が、
人生やライフ
プランを考える上
でヒントとなる本
をご紹介します。



「脳が老いない世界—
シンプルな方法」

久賀谷 亮 著

[ダイヤモンド社、2018年9月、
1,598円]



アルツハイマー型認知症の原因は、アミロイドβの蓄積によるとか、老化は染色体の両端のテロメアが細胞分裂の都度短くなっていき、ある程度の分裂を繰り返すと、細胞はアポトーシス（細胞自死）を起こすとか、生命科学を熟知している人にとっては常識的なことだが、そうでない人々にとってはとても難しい話。

これを物語風にすることで、極めて分かりやすく、解説している。おそらく大多数の人々が知りたいと思う「アンチエイジング」のHOWもWHYも記載があり、「アンチエイジング」を実践するには最良の書。

また、高齢者向けの本だとは思わないで欲しい。脳の老化は、20代、30代から始まっている。そういう意味で、20代以降の方々に、自分のカラダ、脳をずっと若々しく保ちたいと思う人皆様にお勧めしたい。

(執筆：協会職員 竹内 敦)

新年度を迎えました。皆様の職場にも新しい職員、社員の方々を迎えられていると思います。本誌は、2017年4月号より、ほぼ全ての公立図書館にも配布し、多くの方々に読んでいただいております。2019年1月号においてもお願いしておりますが、是非通信員（読者モニター制度）にご応募ください。読者のご意見、ご希望をお聞きしながら、双方向のコミュニケーションを重視していく編集姿勢は継続していきます。引き続きご愛読のほどよろしくお願い致します。

間もなく終わりを告げようとしている「平成」。テレビや雑誌でも、平成の時代を振り返る特集が組まれています。30年という時間の流れの中で、さまざまなことが変化しました。平成元年のベルリンの壁崩壊を契機に東西冷戦が終結し、国際秩序は激変しました。中国では人民服を着て自転車に乗る人は影をひそめ、道路は自動車で溢れ返っています。国内では阪神・淡路大震災や東日本大震災を経験し、人々のライフスタイルや価値観にも変化が出てきました。

自分自身にとって平成という時代は、10代から40代を過ごし、進学や就職、結婚などのライフイベントがありました。今後、肉体的には右肩下がりになりながら得ない人生を、新元号の時代の中でどう充実させ、過ごしていくか。目下の課題です。

ご意見をお待ちしております

ご意見、ご質問、ご感想などをお寄せください。皆様の声を、積極的に活かしていきたいと考えております。

E-mail : alps2@lifeplan.or.jp

協会への交通案内

- 東京メトロ銀座線・半蔵門線・都営大江戸線／青山一丁目駅4番出口より徒歩3分
- 東京メトロ千代田線／乃木坂駅3番出口より徒歩7分

ALPS Vol.137
2019年4月発行

発行 ● 一般財団法人地域社会ライフプラン協会
〒107-0052 東京都港区赤坂8丁目5番26号
住友不動産青山ビル西館6階
TEL.03-3470-8711 FAX.03-3470-8759
ホームページ <http://www.lifeplan.or.jp>
E-mail alps@lifeplan.or.jp
編集協力・印刷 ● 株式会社丸井工文社

本書からの無断複写・転載を禁じます。
本誌は再生紙を使用しています。

