

# 終活

## 上半期ベストセラーは「70歳が老化の分かれ道」 和田秀樹の高齢者本が ベストセラーに!



サラリーマン時代の勉強仲間達から『和田秀樹の書いた高齢者向け新書がおもしろい』と薦められました。

早速、新書10冊を買って秋の夜長を過ごしてみました。

### 新書でも一冊千円

Q ですから図書館で借りて読んだり?

A 市立図書館の蔵書検索システムで調べてみると、「70歳が老化の分かれ道」は予約数が191人待ち（9月28日現在）、「80歳の壁」は127人待ちとベストセラーは借り手が多いこと、また新発売の本は未在庫であることを知り購入しました。本代が高くなつたことから、みんな図書館を利用するのだと痛感した次第です。

トーンが発表した上半期の新書・ノンフィクション部門のベストセラーは和田秀樹氏の「70歳が老化の分かれ道」でした。

また、5月末の週刊ベストセラーの新書第1位は「80歳の壁」、第2位は

「70歳が老化の分かれ道」、第3位は「70代で死ぬ人、80代でも元気な人」いずれも執筆者は和田秀樹氏、8月末の販売部数は80万部を超えています。

### ベストセラー作家の和田秀樹ってどんな人?

A 和田氏自身が本の中で『私は62歳の医師で、高齢者専門の総合病院・浴風会病院を皮切りに精神科医として約35年間、臨床現場で過ごし6千人を超える患者を診察してきた』老年医学のプロフェッショナルと紹介しています。

この他に、受験本の執筆や学習塾の経営も行う受験指導のプロ、モノコ国際映画音楽祭で長編映画「受験のシンデレラ」がグランプリを受賞した映画監督、800冊超を執筆する評論家&小説家、管理栄養士など多彩な経歴の

持ち主であることには驚かされます。

### Q どうして今時高齢者向け本が売れるの!

A 一昨年に8百万人といわれる団塊の世代が70歳に達したこと、高齢者の多くが身の回りのことを誰の手助けもなく一人で行える、心身ともに自立していられる年齢「健康寿命（男性73歳、女性75歳）」を強く意識し始めたことによるものでしょうか?

### Q 高齢者本のなかで和田医師が述べたいことは?

A 和田医師が二昨年6月から上梓した高齢者本は下記のとおりです。

和田医師は65歳を一律に高齢者とみる社会風潮には異を唱え、人生最後の活動期である70代からの過ごし方や生き方が「70代で死ぬ人、80代でも元気な人」を方向づけると述べています。

いずれの著作の中でも「高齢者にとつて大事なものは（長生きすること）よりも（元気でいること）」だと主張しています。

長生きや検査データにとらわれる

より、自分の頭でものごとを考えクヨクヨせず元気に活動できる状態を維持することが大切だと提案しています。

具体的な方法、医療対策や健康法、日常生活での過ごし方などは、本を読んでみてください。

### Q 和田先生の高齢者本 貴殿の推薦する本は?

A 筆者（75歳）がお薦めしたのは①80歳の超え方 ②老いの品格 ③70歳からは大病院に行つてはいけないの3冊です。ベストセラー3冊も是非読んでみて下さいね!

シニアスタッフ 上田篤彦

書籍名	出版社	定価
60代から心と体がラクになる生き方	朝日新聞出版	825円
70歳が老化の分かれ道	詩想社	1,100円
80歳の壁	幻冬舎	990円
70代で死ぬ人、80代でも元気な人	マガジンハウス	1,100円
老いが怖くなくなる本	小学館	935円
老いの品格	PHP 研究所	1,023円
80歳の超え方	廣済堂出版	1,045円
70歳の正解	幻冬舎	990円
老人入門	ワニブックス	990円
70歳からは大病院に行つてはいけない	宝島社	990円
70歳から一気に老化する人しない人	プレジデント社	1,210円
60歳からはやりたい放題	扶桑社	968円
70歳からの選択	徳間書店	1,100円