

新刊のご案内

朝夕涼しくなり、過ごしやすい季節になりました。

みなさま、ますますご健勝のことと、お喜び申し上げます。

このたび、小社では、2015年9月11日（金）に、

『小さなことの積み重ね 98歳現役医師の“元気に長生き”の秘訣』

（高橋幸枝 著）を刊行いたしました。

11月に99歳の誕生日を迎えられる秦野病院理事長・高橋幸枝さんは、今も現役の医師。元気なからだ、衰え知らずの頭脳と記憶力、くじけない気持ち、挑戦し続ける心……、どうやったら保つことができるのでしょうか。朝のくだもの、階段の上り下り、少しでも人の役に立つことを、という日々。医師だからこそ響く説得力があります。いつも前のめりに、小さなことを積み重ねてきた、という高橋幸枝さん。その生活スタイルは、健康でありたいと思うすべての人にきっと役立つはずです。ひろく多くの方々にご紹介賜りますよう、心よりお願い申し上げます。

『小さなことの積み重ね

98歳、現役医師の“元気に長生き”の秘訣』

著者：高橋幸枝

定価：1100円（税別）

発行：マガジンハウス

ISBN978-4-8387-2792-6

内容／

- 階段の上り下り、食事はいつも腹八分目
- 昨日食べたものや出来事を思い出す
- 数字パズルでリラックス、完成して達成感
- あまり変わらない生活をするのがいい
- 食事で気をつけているのはよく噛むこと
噛むことで脳の働きも刺激してくれます
- こりをほぐす方法は、椅子に座ってv
両手両足をぶらぶらさせるだけ
- 年だからやめておこうとは思えない
ほんの少しですがパソコンもします



表紙写真画像のご希望、お問い合わせは
マガジンハウス 書籍編集部 野口貴子
〒104-8003 東京都中央区銀座3-13-10
TEL：03-3545-7030
FAX：03-3546-9112
E-MAIL：tnoguchi@magazine.co.jp