

# BIZ REPORT+

## ビズレポート プラス

10月号  
October  
2019年

超高齢化社会に突入した日本。人生100年というフレーズが、前向きに聞こえます。けれども、このことは単に寿命の話ではなく、人の高齢化の時代が長くなり、従来とは違う知見を持ち、取り組むべきことや対処法も多くなるということでしょう。

今、話題の年金制度のあり方もそうですが、ここでは個人の生き方にスポットを当ててみます。

まずはベストセラーになった『定年後 50歳からの生き方、終わり方』（楠木新著）。

定年後は、サラリーマンの話と考えるのは早計です。定年ない経営者層にせよ、1回目の引退と捉えれば通じるものはあるはず。永遠にできる仕事と、そうでないものがあるからです。

この本では60歳からの15年を黄金時代と捉えて、その間の生き方を考えています。なぜ黄金の15年かというと、その期間は、子育てや介護からも解放されて、自律して活動できる期間だからです。その期間をいかに有意義に過ごすかを探っています。

筆者の調査では、その時期にきてイキイキしている人は、現状は20%未満だったそうです。そういう人の共通項は、教育関係に従事、若い人のために役立つことをしている、若い頃の自分を呼び戻している（やりたかったことを改めてしている）です。社会とのつながりが重要と説きます。

さらに詳しい内容を無料情報誌（A4版8P）としてメールにてお届けします

下記申込みフォームにてご記入しFAXにてご送信いただくか、  
下記アドレスよりビジネスレポート申込みと記入の上ご送信ください。

e-mail : news@k-milife.co.jp

FAX : 075-863-0809

会社名 :

部署 :

お名前 :

住所 :

Tel :

E-mail :

Fax :

いまで  
ご返信下さい

## 人生100年時代 「老い」のマネジメント考

さらにいま話題のベストセラー『老いと記憶 加齢で得るもの失うもの』（増本康平著）。記憶とは何か、加齢に伴い、なぜ衰えるのかから始まり、単に記憶力を問題にするのではなく、高齢期における記憶の役割について考えさせます。短期記憶、エピソード記憶など記憶の種類がわかり、その分野別に対応法がわかつてきます。脳トレが長期的に認知症などの予防効果があるという実証結果はなく、むしろ興味や関心を持つことが、記憶力によいそうです。

以上、高齢者になっていくことに関わることを記述したベストセラーラインから、よりよく将来を過ごすための方法を考えます。

### その他の企画テーマ

- ① 人と街と文化：「江戸」の範囲はどこからどこまで？  
(東京都区部)
- ② 名言：平櫛田中（彫刻家／1872年～1979年）
- ③ 気になるデータ：野球データ  
セリーグ新人王争いに見る、おもしろデータ

今回の記事でお伝えしきれなかった豆知識。  
ぜひ小冊子（A4判8枚）にてご確認ください。

\*ご登録いただいた個人情報は、弊社サービスの提供・案内及び今後に役立てるため使用し  
その目的以外に使用することはありません。