

老いの学校

老後を 明るく 楽しく たくましく

監修：武藤芳照（東京大学名誉教授）／
東京健康リハビリテーション総合
研究所 所長

編集：岡田真平（身体教育医学研究所所長）
北湯口 純（身体教育医学研究所うなん所長）
飯島裕一（医学ジャーナリスト）

**「老い」は、人生の卒業ではなく、新しい学びの始まり。
からだ、暮らし、人とのつながりを見つめ直し、
人生100年時代を明るく、楽しく、たくましく生きるための一冊。**

年を重ねることを、もう一度「学校」で学んでみませんか。国語、社会、数学、理科、音楽、保健体育、給食、部活動、修学旅行など、なじみ深い学校生活になぞらえながら、老いに伴う心とからだ、暮らし、社会との関わりを幅広く考えます。さらに、元気に長寿を重ねた人々の生き方や名言、統計データなども紹介。老いを必要以上に恐れず、自分らしい人生の後半を明るく、楽しく、たくましく歩むための老いの「学校」です。

◆目次

第1章 老いの教科書

1. 学校の理念 2. 入学 3. 国語 4. 社会 5. 数学 6. 理科 7. 音楽 8. 美術
9. 保健体育 10. 技術・家庭 11. 外国語 12. 道徳 13. 総合的な学習の時間 ほか

第2章 元気な高齢者たち

安倍晴明 84歳／親鸞 90歳／北山准皇 106歳／一休 87歳／天海大僧正 107歳
真田信之 92歳／貝原益軒 84歳／杉田玄白 84歳／葛飾北斎 89歳 ほか

第3章 老いの名言

「老いることで一日一日の新しい喜び」「子ども叱るな来た道だもの 年寄り笑うな
行く道だもの」「つひに行く 道とはかねて 聞きしかど 昨日今日とは思はざりしを」
「死ぬまで闘ってやる」「念ずれば花開く」 ほか

第4章 老いの統計データ

1. 平均寿命（完全生命表）の年次推移
2. 健康寿命の年次推移
3. 百寿者の年次推移（①）百寿者率都道府県別（②） ほか

第5章 名作映画7選から学ぶ老いの景色

1. 『生きる』 2. 『東京物語』 3. 『恍惚の人』 4. 『楳嶺節考』 5. 『乱』
6. 『たそがれ清兵衛』 7. 『おくりびと』



◆著者紹介

武藤芳照（むとうよしてる）

一般社団法人東京健康リハビリテーション総合研究所代表理事／所長

1950(昭和25)年、愛知県大府市生まれ。愛知県立刈谷高校卒業。

1975(昭和50)年、名古屋大学医学部卒業後、東京厚生年金病院整形外科医長を経て、1981(昭和56)年より東京大学教育学部助教授、1993(平成5)年同教授、1995(平成7)年同大学院教授、2009(平成21)年4月より同研究科長・学部長。

2011(平成23)年4月より東京大学理事・副学長・東京大学政策ビジョン研究センター教授。

2013(平成25)年4月より日体大総合研究所所長、2014(平成26)年4月日本体育大学保健医療学部教授等を経て、2018(平成30)年4月より東京健康リハビリテーション総合研究所所長。2020(令和2)年4月法人化に伴い代表理事。

東京大学名誉教授。医学博士。転倒予防、スポーツ医学、身体教育学等の著作は、本書が117冊目。

日本転倒予防学会を創設し、2014年より初代理事長を務める。転倒予防の功績により、第一生命保健文化賞(2017年)、未来のいしずえ賞(2019年)を受賞。

ご注文申込書 貴店名 / 帖合	注文数	発売：株式会社三恵社 TEL:052-915-5211 FAX:052-915-5019
	冊	監修：武藤 芳照 編集：岡田真平、北湯口 純、飯島裕一 老いの学校 老後を 明るく 楽しく たくましく 184頁／四六判／ソフトカバー 定価2,273円（税別） ISBN978-4-8244-0434-3 C0036
ご注文は、J R Cへ FAX：03 - 3294 - 2177(TEL：03 - 5283 - 2230) 株式会社 JRC 経由で、すべての取り次ぎへの出荷が可能です。返品は長期にお受け致します。		

※取次配本はありません。