

Amazon 「脳・認知症カテゴリー」 1位!! (2月12日現在)

# 脳が長持ちする会話

好評  
発売中!

プレジデントオンラインで記事紹介! 大武 美保子 著

会話を見ればあなたの**脳の健康度**がわかる!

「脳」はハードウェア、「会話」はソフトウェア



### 【目次】

- 第1章 今から始める脳の老化対策
- 第2章 「六つの工夫」で脳が長持ち
- 第3章 【実践編】 日常会話で脳を活用する
- 第4章 【実践編】 脳の健康を保つ生活術

### ★日常会話で脳を鍛える!

- 「最近の話」は「昔を思い出す」より脳に良い
- 武勇伝は脳がサボっている話
- 「すべるかも話」を新ネタに
- 「聴く6」:「話す4」を目指す
- 「推しの話」はまずい話?
- 興味がない話こそ質問力を鍛える良い機会
- 雑談をハラスメントにしない方法

### 編集担当から一言

高齢化が進む中で、認知症とともに生きていく高齢者が増えています。食事や運動など予防できることは色々ありますが、その中で「会話」に注目したのは、今回の書籍が初めてかと思われます。脳を長持ちさせる会話は、認知機能を保つだけでなく、普段の会話のコツとしても大変有用です。ぜひ本書を読んで、日常生活に役立てて下さい。

## 認知症予防の新常識!!

- 重要なのは「日々の会話」!!  
 <こんな悩みありませんか?>
- ・「アレ」「ソレ」が増えた。
  - ・話の途中でよくつまる。
  - ・ものごとの説明がうまくできない。
  - ・忘れ物の頻度が高くなってきた。
  - ・作業の処理速度が落ちた。



脳を長持ちさせたいと願う、すべての世代の方に

- ・定年直前もしくは再雇用中で、できるだけ長く働き続けたい人
- ・主な勤めや子育てを終えたシニアの方
- ・自分の記憶力に自信がなくなってきた働き盛りの人
- ・認知機能がなるべく下がらないよう、親を助けたい中高年世代
- ・中高年社員の介護離職を防ぎたい人事担当者
- ・シニア社員が脳の健康を保って活躍できるようサポートしたい経営者
- ・一生使える脳を手に入れたいすべての人

認知症を防ぐための工夫を将来の自分のために対策を立てる!

ご注文FAX : 03-5217-2661

Bookインタラクティブでもご注文可能

番線

四六判並製  
272頁

注文扱い

## 脳が長持ちする会話

ISBN:978-4-86310-289-7 C0036 定価:本体1,700円+税

冊

担当名

様

株式会社ウェッジ TEL:03-5280-0528  
〒101-0052 東京都千代田区神田小川町1-3-1 NBF小川町ビルディング3階