

回想脳

脳が健康でいられる大切な習慣

東北大学加齢医学研究所教授
医師・医学博士

瀧 靖之・著

2021/3/16 発売

青春出版社（東京都新宿区）は、『回想脳 脳が健康でいられる大切な習慣』（著：瀧 靖之）を3月16日に発売いたします。貴社媒体でのご紹介をご検討いただけますようお願いいたします。

“記憶”が脳を活性化させる！

脳医学者が教える「生涯健康脳」になる習慣とは

これまで16万人の脳画像を見てきた脳医学者が、日常生活で誰でもできる脳が元気になる習慣を紹介！それは、「過去を積極的に振り返ること」。実際に、認知症の医療現場でも「回想法」という治療が取り入れられるほど、過去を振り返ったときの“懐かしい”という感覚は脳の活性化を高める効果があります。

さらに、脳が健康な「生涯健康脳」な人に共通するのが、知的好奇心・運動・コミュニケーションです。本書では、その3つの要素と回想を組み合わせた「回想脳ワーク」というオリジナルの方法を解説。認知症予防だけでなく、日々多忙なビジネスパーソンも実践することで、効率的なストレス解消にもつながります。

【本書の特徴】

- ◆過去を振り返ることで得られる、脳への4つの効果
- ◆なぜ鉄道車両の復刻はウケるのか
- ◆運動と回想の相乗効果とは
- ◆アフターコロナこそ、人とのつながりが大切
- ◆SNSは絵日記代わりに使える

定価：1,540円（税込）／仕様：四六判・192ページ／ISBN：978-4-413-23198-5



【著者プロフィール】

瀧 靖之(たき・やすゆき)

東北大学加齢医学研究所教授。医師。医学博士。

1970年生まれ。東北大学大学院医学系研究科博士課程修了。

東北大学加齢医学研究所機能画像医学研究分野教授。東北大学スマート・エイジング学際重点研究センター副センター長。

MRI画像を用いたデータベースを作成し、脳の発達や加齢のメカニズムを明らかにする研究に従事。本書では、脳医学的に見た「回想」の効果を解説するとともに、日常生活の中で実践するヒントを紹介している。

著者へのご取材等調整いたします。下記までお気軽にお問合せください。

【本件に関するお問い合わせ先】

株式会社青春出版社 プロモーション部：西尾 春香

TEL: 03-3202-1212 / FAX: 03-3203-5130 / MAIL: h-nishio@seishun.co.jp