

脳は経年劣化しない

「中年は人生で最も満たされ、最も効率よく脳を使いこなすことができる、人生でも特別な時期」

——池谷裕二「監修に寄せて」より

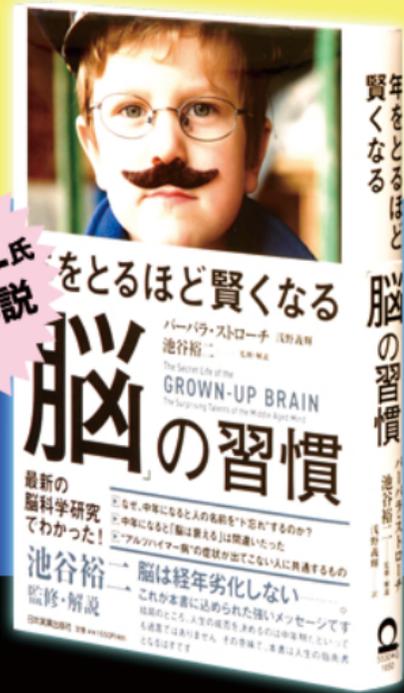
- 「部下や家族を気遣える人」は脳が育つ
- 「読書の習慣」が認知症を遅らせる
- 「英語の勉強」はボケ防止につながる……etc.

人生の成否を決める「中年期」から、
毎日を充実させる方法がこの一冊に！

年をとるほど
賢くなる

「脳」の習慣

バーバラ・ストローチ 著 / 浅野義輝 訳 / 池谷裕二 監修・解説



池谷裕二氏
監修・解説

をとるほど賢くなる

年をとるほど
賢くなる
脳』の習慣
池谷裕二氏
監修・解説

日本実業出版社