

# 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

年をとるほど賢くなる

# 脳

## の習慣

最新の脳科学研究でわかった！  
池谷裕二 監修・解説  
脳は経年劣化しない  
これが本書に込められた強いメッセージです  
脳は年をとるにつれて劣化するのではなく、むしろ成長し続けることが知られています。本書は人生の晩年を

日本実業出版社