

PRESS RELEASE

報道関係者 各位

高橋書店

2023年11月吉日

『70歳からの人生を豊かにする』新シリーズ登場！

70歳からの人生を元気に楽しく過ごすための、健康やお金のあらゆる悩みを解決

株式会社高橋書店（本社：東京都豊島区、代表取締役：高橋秀雄）は、2023年11月1日（水）に

『70歳からの人生を豊かにする 筋トレ』

『70歳からの人生を豊かにする 不調がどんどん消えていく 自律神経の整え方』

『70歳からの人生を豊かにする お金の新常識』を全国の書店・オンラインストアで発売しました。

老後も豊かで健康な生活を送りたい、でも体の健康やお金のことが不安…という方のための『70歳からの人生を豊かにする』シリーズ。70代からの不安にお答えし、楽しく心身ともに健康に長生きするヒントをご紹介します。



【書誌情報】

『70歳からの人生を豊かにする 筋トレ』

岡田 隆 著、1,100円（税込）、128ページ、A5判
ISBN: 978-4-471-03265-4

『70歳からの人生を豊かにする 不調がどんどん消えていく 自律神経の整え方』

小林 弘幸 著、1,430円（税込）、128ページ、A5判
ISBN: 978-4-471-03266-1

『70歳からの人生を豊かにする お金の新常識』

畠中 雅子 著、1,100円（税込）、128ページ、A5判
ISBN: 978-4-471-21089-2

実は散歩は意味がない！？ 70歳からの筋トレ



筋肉の知識がしっかりわかる

研究・指導を行うかたわら、自身も現役ボディビル選手を続けている、筋肉のプロの岡田氏が、高齢者が押さえるべき筋肉の知識をしっかりと解説。筋肉だけでなく

「運動」＋「食事」と「睡眠」の視点からも健康のための知識を紹介しています。



わかりやすい見開き完結の紙面

筋トレ・ストレッチがイラスト図解でわかりやすい！

【当リリースに関するお問い合わせ先】 株式会社 高橋書店 広告・広報部

TEL：03-5957-7061 FAX：03-5957-7079

〒170-6014 東京都豊島区東池袋 3-1-1 サンシャイン 60 14F MAIL：k_koukoku@takahashishoten.co.jp

老化の原因は自律神経が9割！ 70歳からの自律神経の整え方

高齢世代の悩みを解決する

がん、認知症、生活習慣病と関係の深い自律神経。体を根本から元気にしたいなら、自律神経を整えることが最短にして最善です。本書は70歳を前にした著者自身が、高齢者の悩みを自分との向き合い方と自律神経の整え方で解決します。

くもりや雨の日も
同じ時間帯に
カーテンを開ける



晴れの日に比べると効果は少し落ちるものの、くもりや雨の日でも外の空気に触れることが大切です。それに、朝のルーティーンを定めて、生活リズムが一定しているほうが自律神経は整いやすくなるので、朝の習慣として毎日続けましょう。

体内時計が整って、
眠りの質もUP!



朝日を浴びた15時間後に、眠りへといざなうメラトニンというホルモンの分泌が増えていきます。これによって入眠しやすくなるので、眠りにトラブルを抱えている人も朝日を浴びることを習慣にするのがおすすめです。

起きたらカーテンを
開けて朝日を浴びましょう



朝、カーテンを開けて太陽の光を浴びることで体内時計のリズムが整い、睡眠中にたくさん起きた副交感神経から日中を活動的に過ごす交感神経への切り替えがスムーズになります。空を見上げて大きく伸びてもいいですが、1分ほど窓辺の時間を過ごしましょう。

健康で長生きのカギとなる自律神経を整える10の技を紹介

腸活と睡眠で自律神経を整える方法もわかりやすく掲載

乳製品類
ヨーグルト、みそ、納豆、チーズ、卵かけ、キムチ

腸内環境を整える3つのキーワード

発酵食品
ヨーグルト、みそ、納豆、チーズ、卵かけ、キムチ

トリプトファン含有
バナナ、ピーマン、アボカド、アスパラ

70歳ならではのお金の不安から解放される！ 70歳からのお金の新常識

老後のお金

貯金減少、医療費、介護費用…
体力、気力が落ちてくるとはいえ、まだまだ自分で動ける方の多い70代は、これからの人生を楽しむチャンス！
お金の心配がなくなるこれからの備え方を、ファイナンシャルプランナーで、高齢期のお金を考える会代表の著者が、すっきりお伝えします。

70代に入ったら、銀行口座を減らし家族カードをつくる

銀行口座のまとめ方

70代以降は、2〜3くらいに口座をまとめよう

- 年金の振込口座
日々の生活費に充てる口座
- 蓄えの口座
しばらく使わないお金を預ける口座



最後の取引から10年以上取引がないと、休眠口座になってしまう危険性があります。無関係口座をまとめるのは、相対がラクになるだけでなく、休眠口座になるリスクも減らせます。

家族（代理人）カードとは

口座名義人と生計を同じくする家族が、つくれるカード本人だけでなく、口座からの引き出しが可能になる

【作り方】

口座の持ち主が銀行の窓口へ行き、本人と代理人の「本人確認書類」を提出



本人が認知症になることを想定した制度ではありません。認知症対策には「高齢後見制度」や「家族信託」を検討しておきましょう

相続対策が必要なご家庭も非課税内に収まりやすいご家庭も、お金の整理として、実行しておきたいのは、銀行口座の数を減らし、目的別に管理し、資産を増やしたりするため、いくつもの口座を保有していたご家庭も多いでしょう。しかし、口座数が多いと、亡くなった後の解約手続きが大変です。また、メインバンクを決めて、「家族（代理人）カード」の作成もしておきたいところ。家族カードとは、親、本人以外の家族が口座からお金の引き出しなどができるようになるカードです。親（自分の）の口座の暗証番号を知っているからと、認知症と診断された後を引き出しをしる方もいますが、本来は違法行為に当たります。家族カードは銀行で作成できる金融機関が多いので、70代に入ったらお父さんとお母さんとおじさんとおばさんの口座をまとめて、家族カードを申し込む口座は、年金額が振り込まれている口座にするのがおすすめです。

もらえる補助金をチェック!

近年、省エネ関連の補助金や給付金が増えています。家の建て替えやリフォーム時に、省エネ性能の高い設備の導入や、断熱性能の向上などに使えます。省エネ住宅に該当する場合は、補助金の有無について調べましょう。また省エネ関連のリフォームは、所得控除の対象となる可能性があります。

国や自治体の制度も調べてもれなく活用しよう!

また自治体によっては、屋根への太陽光パネルの設置、家の断熱の生体完成、断熱パネルの設置なども助成金がらえます。工務店の担当に相談しましょう。そのほかにも、タタシ一代割引やシルバー購入助成など、シニア向けに特化した補助金を行っている自治体もあります。

名称	対象	金額	備考
省エネリフォーム	省エネ性能の高い設備の導入や、断熱性能の向上などに使えます。省エネ住宅に該当する場合は、補助金の有無について調べましょう。	5000円～200万円程度	経済省、国土交通省、環境省
リフォーム補助	省エネリフォームやバリアフリーリフォームなど、高齢者の生活環境の改善に役立つリフォームに限り、補助金が支給されます。	100万円～200万円程度	自治体
省エネ住宅への購入・借入	省エネ性能の高い住宅を購入したり、借りたりすると、補助金が支給されます。	5000円～200万円程度	自治体
介護・ケアプラン	介護サービスを利用する際に、ケアプランを作成すると、補助金が支給されます。	1000円～250万円程度	自治体
子育ての補助金	子育てに必要となる費用を補助する目的で、子育て世代に支給される補助金です。	1000円～250万円程度	自治体
障がい者補助金	障がい者に対する支援を行う目的で、障がい者に支給される補助金です。	1000円～250万円程度	自治体

ファイナンシャルプランナーがお金の管理方法を徹底解説

日本はシニア優遇大国！ シニア割引・補助金が丸わかり！

【当りリリースに関するお問い合わせ先】 株式会社 高橋書店 広告・広報部

TEL : 03-5957-7061 FAX : 03-5957-7079

〒170-6014 東京都豊島区東池袋 3-1-1 サンシャイン 60 14F MAIL : k_koukoku@takahashishoten.co.jp