

介護施設理事がこっそり教える 介護の知らない人の共通点

準備不足のまま迎えた
長寿時代!

74歳の現役介護施設理事が目指す
幸せな老後とは――。
寝たきりゼロのための習慣と考え方

介護されない 未来を 自分の手で作る

社会福祉法人
ほほえみ理事
上野利恵子

人生の目的を見据えながら
軽やかな生活を楽しみませんか

特別編集

高齢者を診てきた医師の夫と
私の「命」の問答

9/16(火) 予定
搬入



- 第一章 憧れのおだやか老後が、介護の入り口
- 第二章 最強の予防薬、おめでたい心
- 第三章 体を甘やかさず、追い詰めず
- 第四章 備えておきたい近親者との“距離感”
- 第五章 介護を遠ざける社会に役立つ自分、の作り方
- 第六章 介護を跳ね返す、ほがらかな覚悟

四六判並製 248ページ

定価：本体1700円＋税

ISBN 978-4-86590-185-6 C0095

特別編集 高齢者を看てきた医師の夫と、私の「命」の問答



発行：青志社

お問い合わせ：青志社 営業部 〒107-0052 東京都港区赤坂5-5-9赤坂スバルビル6F TEL03-5574-8511 FAX03-5574-8512

注文票	介護されない未来を 自分の手で作る 社会福祉法人ほほえみ理事 上野利恵子	番線印
	定価：本体1700円＋税 ISBN 978-4-86590-185-6 C0095 発行：青志社	冊 (御担当 様)

※弊社書籍は「フリー入帳」をいたします。