



12 **【巻頭特集】**

カラダ全身「老化」の悩み

楽解決ワザ

14 **目**

気がついたときには重症!? 定期的な「片目チェック」を! 衰えを放置するのはダメ

18 **耳**

「認知症」につながることも! 口の機能の衰えが「全身の老化」を招く!

22 **歯**

口の機能の衰えが「全身の老化」を招く!

26 **腰**

「ストレス発散」で薬以上の効果も!

30 **ひざ**

加齢でひざ軟骨がすり減っても、「動けるひざ」は保てる!

34 **頻尿・尿もれ**

加齢だけじゃない! 病気や性ホルモン低下にも注意

38 **睡眠**

いったん寝室から出ること、衰えた「眠る力」を取り戻す!

42 **第2特集** 医療のしくみとホンネを知って、患者になる不安をときほぐす!

医者をうまく使える人、 使えずに健康を守れない人

44 医療とは、医者と患者の共同作業。受け身ではハッピーにならない!

46 医者のチカラを100%引き出す患者としての「ワザ」と「心得」

52 **第3特集** 長生きリスクも怖くない!

「健康マネー」の賢い使い方・節約術

54 病院のウラ側を知って、損をしない患者に!

56 病院の初診料・再診料でムダ払いはないポイント

58 ムダ払いを減らすじょうずな薬局選びと使い方

60 「医療費控除」「障害年金」、国の制度を知ってトクをする



8

[特別企画]

小野文恵の“人生の達人”にガッテン!

ゲスト **平野レミ**さん

(料理愛好家)

食べる楽しみは
死ぬまで大切。
手抜き料理だっていいのよ!

103

[巻末企画]

元気なうちに備えておきたい!

「入院」「施設入居」「葬儀」
老後の3大出費の
意外な常識

- 104 老後が不安なら元気なうちに収支の見直しを!
- 106 急な入院に備えて100万円の手持ちがあると安心
- 107 有料老人ホームなら一時金として150万円は見込みたい
- 108 葬儀は簡素化の流れ。多くは100万円+香典でまかなえる
- 110 これだけは書き留めたい! 「お金」にまつわる10項目

88 ガッテン雑誌読者の「老後の不安」を大調査!!

100 読者プレゼント

112 特別ウェブサイトのお知らせ

[表紙] モデル◎立川志の輔 撮影◎橋 蓮二 スタイリスト◎佐藤ミサキ ヘアメイク◎佐藤なおこ (NHKアート)

※本誌に掲載している研究データ、画像等の情報、および、本誌にご登場いただいた方の情報(年齢、数値等)はとくに記載のない限り、番組放送当時、もしくは本誌取材当時のものです。
※本誌掲載の広告は、番組とは関係ありません。

「ガッテン!」放送時間 NHK総合 毎週水曜日 午後7時30分~8時15分 / (再放送) 毎週土曜日 午前0時10分~0時55分 / 公式ホームページ nhk.jp/gatten

72 **第4特集** 年金だけではやっぱり足りない!?
人生を豊かにする
「オーバー60」からの稼ぎ方

74 60歳以降も賢く働いて、老後資金の目減りを防ぐ!

76 60代でも70代でも、やりがいのある仕事に就ける!

93 **第5特集** ゼロから始める!
「人生100年時代」の楽しみ方

94 ゼロから始める4つのきっかけづくり

96 脳トレ感覚の調理術

98 「ひとり力」を鍛える禅の知恵