

## 【医師と禅僧が語る長寿の秘訣とは!!】 人生100年時代必読の新刊『心とからだを磨く生き方』発売

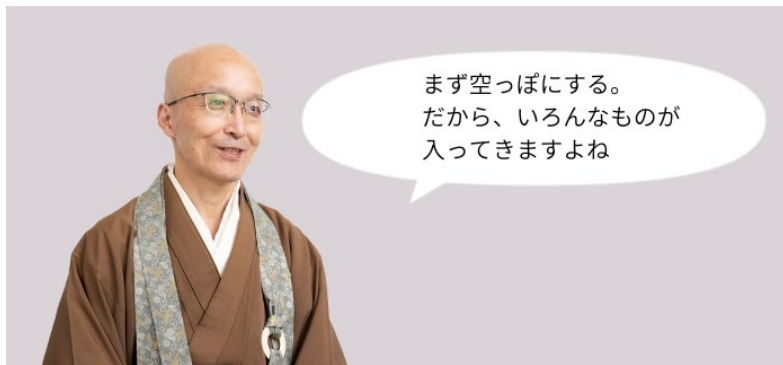
株式会社インターブックスは、6月6日（木）に新刊『心とからだを磨く生き方 「よい呼吸」が人生100年を支える』を発売いたします。

医師と禅僧どちらもが実践している養生法があった  
老化に楽しく抵抗しながら、自分なりの養生法を見つける  
88歳の現役医師と、高位の禅僧が語りつくした珠玉の対談

呼吸法が元気のもとだった  
息を吐くときに気持ちを込める それだけで気持ちがいい  
身体の中かから、汚れたものを吐き出そう



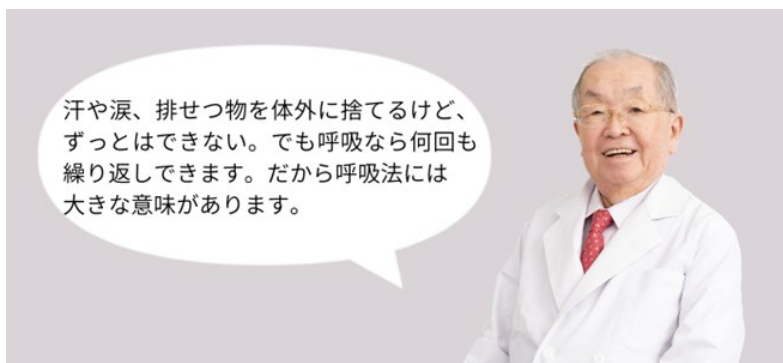
### ■ 禅の大家だから語ることができる



横田南嶺 臨済宗円覚寺派管長、花園大学総長

1964年和歌山県生まれ。大学在学中に出家得度し、卒業と同時に京都建仁寺僧堂で修行。1999年、円覚寺僧堂師家に就任。2010年、同管長に就任。2017年、花園大学総長に就任。2023年、禅文化研究所所長に就任。著書に『はじめての人に  
おくる般若心経』（春秋社）、『無門関に学ぶ』（致知出版社）、『二度とない人生を生きるために』（共著、PHP研究所）、  
『いろはにほへと』（インターブックス）など多数。

### ■ 88歳の現役医師だから語れる養生法



## 帯津良一 医師 帯津三敬病院 名誉院長

1936年埼玉県川越市生まれ。東京大学医学部卒業、医学博士。都立駒込病院外科医長などを経て、1982年、埼玉県川越市に帯津三敬病院を設立。日本ホリスティック医学協会名誉会長、日本ホメオパシー医学会理事長。著書に『帯津三敬病院「がん治療」最前線：からだどころに優しい治療のすべて』（佼成出版社）、『にこにこマンガ 88歳現役医師のときめいて生きる力』（共著、主婦の友社）、『なぜ粗食が体にいいのか：「食生活」ここだけは変えなさい!』（共著、三笠書房）など多数。

### ■「呼吸法のやり方」をわかりやすい 体操のイラストで紹介



### ■ 目次から

#### 第1章 いつまでも健康でいるヒント 医師と禅僧の養生法

呼吸法が元気のもと／吐く息に気持ちを込めると健康にいい／身体の中の汚れたものを吐き出す

#### 第2章 がん治療を支えるホリスティック医学

誰もが持っている「死生観」／がんにかかると命について考えるようになる／「命に寄り添う医療」との出会い

#### 第3章 品位ある生き方をめざす それぞれの死生観

急に身近な人や自分に「死」が迫ってくると驚いてしまう

**ぜひ、本の紹介とともに、著者へのインタビューをご検討ください。**

### ■ 書誌情報

書名：『心とからだを磨く生き方 「よい呼吸」が人生100年を支える』

著者：帯津良一、横田南嶺

定価：1,650円（本体1,500円+税）

仕様：四六判 160頁 並製

ISBN：978-4-924914-88-9

発行：株式会社インターブックス <https://www.interbooks.co.jp/>

【取材依頼、本誌に関するお問い合わせ先】

株式会社インターブックス 広報企画室

TEL：03-5212-4652 pr\_info@interbooks.co.jp