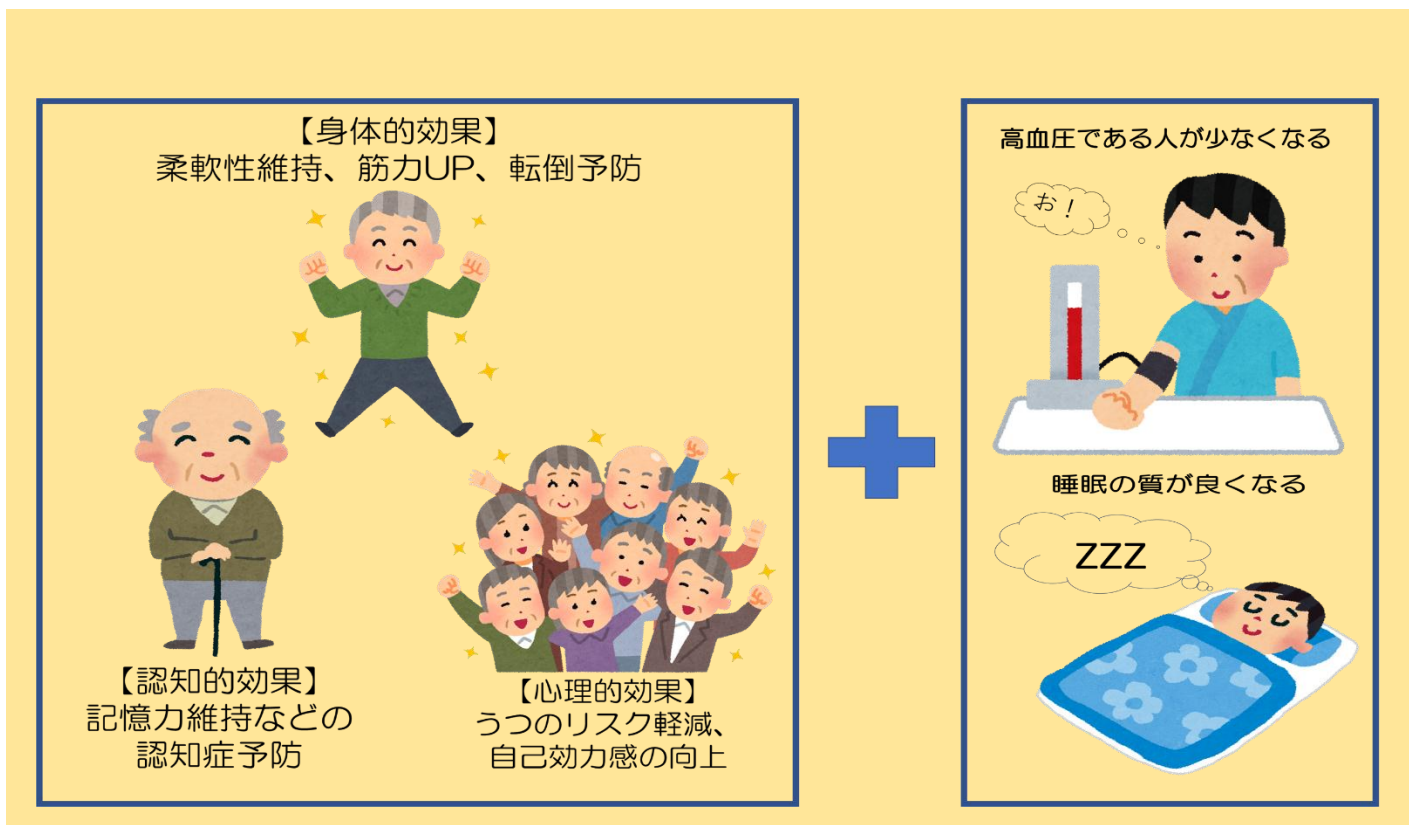


社会参加で得られる健康効果とは！？

「社会参加」とは、ボランティア活動・趣味の会・百歳体操などの地域活動などの地域活動です。

社会参加で得られる健康効果として、身体的効果・認知的効果・心理的効果が挙げられます。それらに加えて高血圧状態、睡眠の質の改善効果も期待できます。また、社会参加の人口が多い地域ほど健康効果は高いことが研究で明らかにされています。

社会参加で得られる健康効果



感染対策・体調管理をした上で社会参加をして頂き、

少しでも体力維持、高血圧・睡眠の質の改善の助けになると幸いです。

引用：日本老年学的評価研究 新潟青陵大学 渡辺助教ら
千葉大学医学部附属病院 循環器内科 中込先生