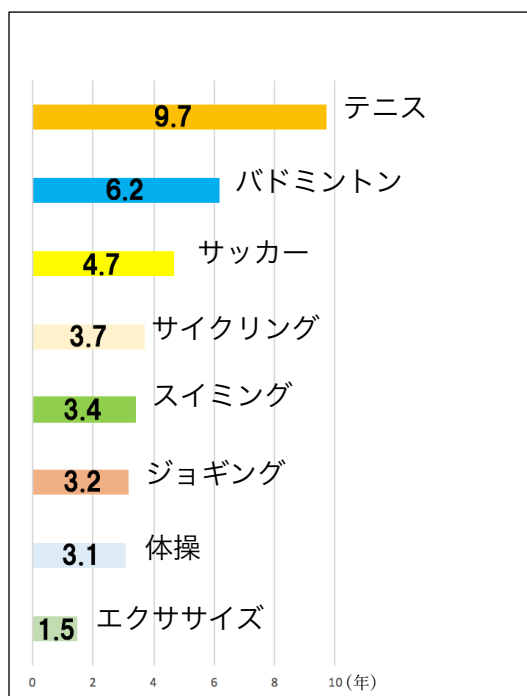


テニスをすると長生きできる！？

テニスは最高の生涯スポーツ

長生きするための最善の方法は
テニスをすること！？！？



上の図は
デンマークの男女を対象に行った
最新の疫学調査結果

運動が長生きに効果的ということとは、すでに過去の研究で明らかにされている。
例えば、米国で1989年から行われているコホート研究、『心血管健康研究』の参加者に関するデータを基に行った調査では、75歳以上の人が運動すると、健康寿命が1〜1.5年長くなるなどの結果が示されている。また、ジョギングやウォーキングをした場合の効果を調べた別の複数の研究でも、平均寿命への影響が確認されている。

**テニスで平均余命が
9.7年延びる！？**

調査対象としたスポーツは左図の8種類。
結果、テニスをしていない人の平均寿命は運動不足の生活をしていていた場合より9.7年長くなっていたことが分かった。

社会的なサポートは

ストレスを緩和させる

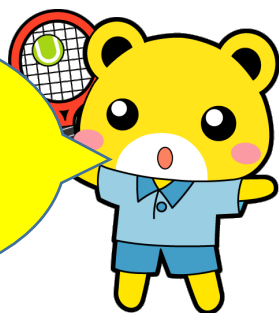
テニスのほか、バドミントンとサッカーの効果が大きかった理由の一つとして考えられるのは、これらは調査対象を含めたその他のスポーツとは異なり、二人以上で行うスポーツだということだ。

これには社会的交流を伴うという特徴がある。研究者らは、仲間に『属している』という社会的幸福感や精神的な安定感が延命に寄与したのではと考察している。

また、テニスのプレーに伴う運動のタイプが影響している可能性もあるという。

ゆっくり安定的な動作よりも、短時間に高強度の運動を行うスポーツの方が、さらに効果的であるとも考えられる結果となった。

テニスって
心にも身体にも
いいんだね♪



老若男女で楽しめるので
ご家族と一緒にテニスを
楽しんでみませんか？