

より良い健康のためには 人との繋がりが大切

一人でいること、孤独である機会が多すぎると、老化が早まり死亡リスクが高まる可能性があることが報告されました。

AIを使った研究により心臓の生物学的年齢を測定した結果、他の心疾患リスクに関わらず、友人や社会的活動が多い人は心臓が若いことが発見されました。



運動は自分ひとりでも行うことができますが、コミュニティがあったり、自分以外の誰かがいる場所で行うことは意味があるかもしれません。

※JACC Adv.Mar20,2024.Equblished DOI:
10.1016/j.jacadv.2024.100890

健康寿命を延ばす！

FITNESS CLUB **AIM**