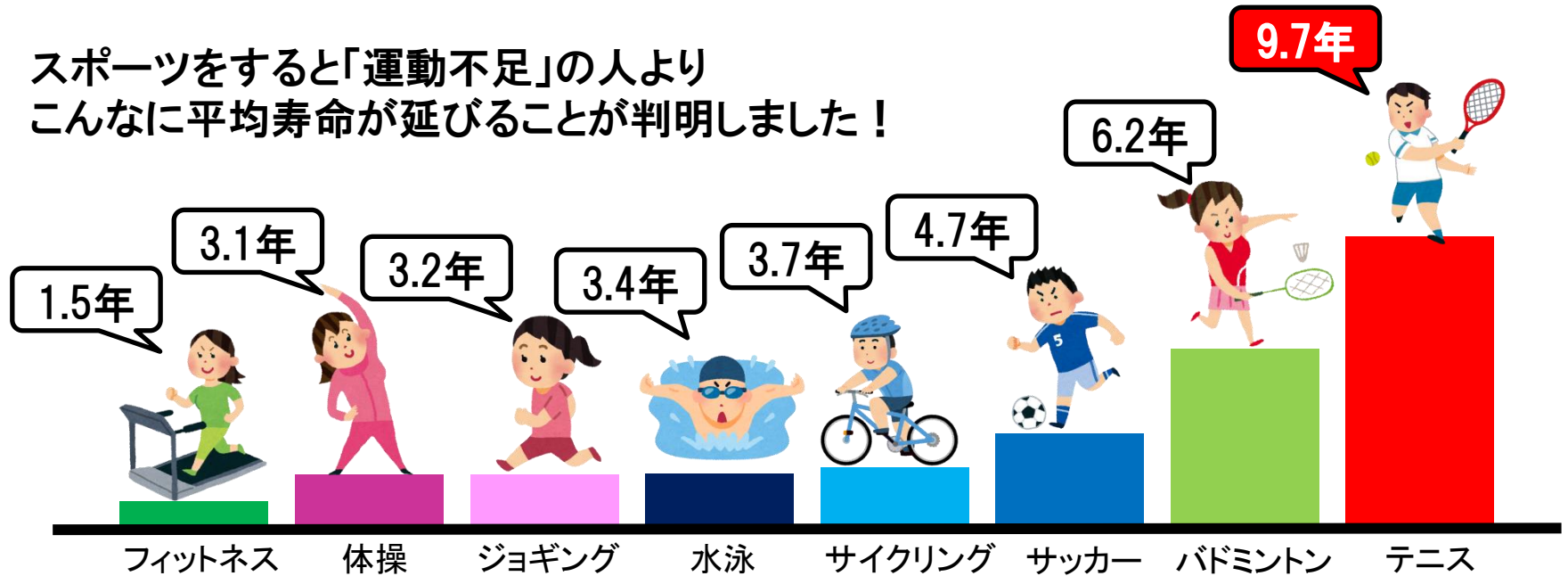


テニスで長生きが証明されました!!!

スポーツをすると「運動不足」の人より
こんなに平均寿命が延びることが判明しました！



1975年から続くデンマーク・コペンハーゲン市在住の一般市民を対象とした大規模疫学調査「コペンハーゲン市心臓健康研究(CCHS)」の参加者2万人のうち、91年10月～94年9月に登録した男女から、余暇にスポーツを楽しんでいる8,577人の25年分のデータを抽出し、**スポーツと寿命**との関連を解析した。

上位種目は、いずれも**2人以上で行うスポーツ**で、**社会的な交流**を伴う。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**に寄与したと考察している。

また、ゆっくり安定的な動作のスポーツよりも、**短時間に高強度の運動を行うスポーツ**の方が更に効果的と考えられていて、その結果、**テニス**が**健康長寿**につながったとされる。

(ダイヤモンド誌、フォーブス誌等に掲載)