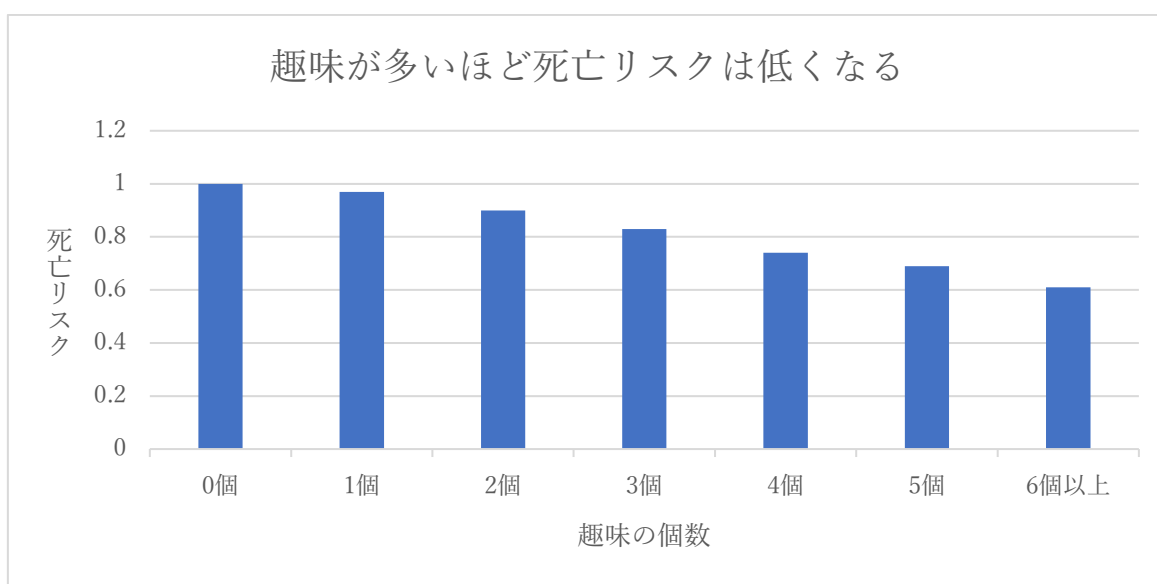


で必要な動作のうち、ADL（日常生活動作）より複雑で高次の動作のこと。

### 多趣味で死亡リスクが減る!?

趣味の数が0個の人に比べて、趣味が2個の人では10%、5個の人では31%死亡リスクが低い結果となりました。「**身体を動かす趣味**」と「**誰かと一緒に行く趣味**」が死亡リスクの軽減に特に効果的であることが示されました。



趣味を持つことで健康寿命に関係しますが、大事なパートナーとの関係にも非常に重要になってきます。パートナーと同じ趣味を持つことで、お互いの距離が近くなり絆をより深められ、また自然に会話が増え、お互いの魅力を再発見できるということです。スポーツ系の趣味にはマラソン・ランニング・テニス・ジム・スポーツ観戦。インドア系の趣味にはダーツ・ビリヤード・ボウリング・カラオケ・読書。アウトドア系の趣味には登山・キャンプ・釣り・旅行・ボランティア等があります。

