



### 趣味がもたらす効果

皆さんは趣味をおもちですか？  
趣味をたのしんでいるかたは、健康そうにみえます。もちろん健康だからこそ趣味を楽しめるのでしょうが、趣味を楽しむことがさらなる健康をもたらすとしたら？

#### 趣味と健康の関係性

##### ●リラックスできる●

イギリス大学の研究によると、たった6分の読書でストレスの3分の2以上が軽減されるそうです。  
読書の際に必要な集中力が筋肉の緊張をほぐし、心拍数を下げ、リラックスさせるからで、音楽鑑賞やコーヒータイムよりも高い効果があるとされています。

##### ●孤独を防ぐ●

急に自分の時間が増えた人が「毎日何をしていたかわからない」と言っているのを聞いたことがあります。家族や地域の人たちと一緒に楽しめるような趣味を持てば、社会的孤立や閉じこもりを防ぐことができます。

##### ●健康寿命を延ばす●

趣味やいきがいを持つことが、ADL\*1やIADL\*2の低下を防ぎ健康寿命を延ばすそうです。趣味を持っていると身体的活動量が増え、自立するために必要な神経回路網や筋骨格能力などが強化される可能性があるという研究結果が出ています。

\*1 ADLは日常生活を送るために必要な「基本的な動作」\*2 IADLは日常の中でも「複雑で高次の日常生活動作」を指しています。

### おすすめ家電



#### 加湿器

沸とうさせた清潔な蒸気で  
お部屋を心地よくするおす



適用畳数

木造和室 8畳 / プレハブ洋室 13畳

万が一のときも安心!  
象印の安心設計



チャイルドロック\*1



ふた開閉ロック



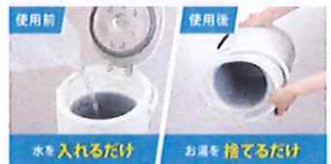
転倒濡れ\*2 防止構造



マグネットプラグ

\*1 電源が切れた際、扉を開くと扉が閉まります。  
\*2 濡れた場合、電源が切れることで電源が切れます。電源が切れたまま放置すると、電気回路が故障の原因となります。

毎日簡単に使える!  
フィルター交換がないポット型



**使用前** 水を入れるだけ  
**使用后** お湯を捨てるだけ  
お掃除のお声 フィルター交換などの清掃の手間やメンテナンス費用がからないのが良い。  
©2024 ZOJIRUSHI

湿度コントロールも  
自動でおまかせ!

「温度・湿度」の2つのセンサーで  
快適な湿度に自動コントロール



運転モード ひかえめ 標準 しっかり

# 28,380円

(税込)

～おうちまるごとオールインワンサポート～