

26

読書で 健康寿命を手に入れよう

様々な研究で、日常的に読書をする人は、しない人と比べて認知症の発症リスクが低下するなど、読書は健康寿命を延ばすことにつながると言われています。健幸のために読書習慣を始めてみませんか？

