

# こころの健康増進におすすめの運動・スポーツ

～男性はゴルフ、女性は散歩・筋トレ・ハイキング 等～

私たちは以前に、高齢者がグループに参加して実践している運動・スポーツ種目の人気順を調べ、それらと“うつ”や健康感、笑いとの関連性を明らかにしました(Press Release No: 187-19-21)。その研究は1時点の調査結果でしたが、今回の研究では3年間の追跡(男性33,746人、女性36,799人)を行い、どの種目が“将来”のこころの健康の維持・増進に効果が期待できるかを調べました。その結果、男性では「ゴルフ」がうつの改善や、健康感、幸福感、笑いの維持・増進に、女性では「散歩・ウォーキング」「筋トレ」「登山・ハイキング」が、うつの改善と健康感の維持・増進に効果が期待されることが分かりました。

お問合せ先：筑波大学 体育系 助教 辻大士 [tsuji.taishi.gn@u.tsukuba.ac.jp](mailto:tsuji.taishi.gn@u.tsukuba.ac.jp)

	男性 (33,746人)					女性 (36,799人)				
	高齢者の何%がグループでこの種目を実践している？	うつ悪化を予防	健康感を維持	幸福感を維持	笑いを維持	高齢者の何%がグループでこの種目を実践している？	うつ悪化を予防	健康感を維持	幸福感を維持	笑いを維持
1 ゴルフ	11.8%	○	○	○	○	体操	13.0%	○		
2 散歩・ウォーキング	8.3%	○	○		○	散歩・ウォーキング	7.9%	○	○	
3 グラウンド・ゴルフ	5.7%	○			○	筋トレ	6.1%	○	○	
4 筋トレ	3.8%					グラウンド・ゴルフ	4.0%			
5 体操	2.8%	○				ヨガ	3.9%	○		
6 登山・ハイキング	2.7%	○	○			ダンス	3.8%			
7 テニス	1.9%					水泳	3.1%			
8 水泳	1.8%					太極拳	2.6%			
9 卓球	1.7%	○				卓球	2.6%			○
10 ランニング・ジョギング	1.6%					水中運動	2.5%			
11 ボウリング	1.1%					登山・ハイキング	2.0%	○	○	
12 水中運動	1.0%					エアロビクス	1.8%			
何かしらに参加	32.2%					何かしらに参加	34.0%			

図. 高齢者がグループに参加して実践する運動・スポーツ種目(上位12種目)と3年間の社会心理的健康指標の変化との関連

※各指標のベースライン値、年齢、婚姻、独居、就労、教育年数、飲酒、喫煙、等価所得、疾患(高血圧、脳卒中、心疾患、糖尿病、高脂血症、筋骨格系疾患、がん)、body mass index、手段的日常生活動作能力の影響を差し引いて、統計的に意味のある関連性が見られた場合に○印をつけた

## ■背景

運動やスポーツのグループに参加する高齢者では、他の種類のグループ参加(趣味やボランティアなど)と比べて、得られる介護予防効果が特に大きいことが確認されています。私たちは以前、1時点の調査データを用い、高齢者がグループに参加して実践している運動・スポーツ種目を調査し、それらと社会心理的な健康指標との関連を検証しました(Press Release No: 187-19-21)。しかし、そのような横断研究では、逆の因果関係(=健康度が高いことで、あらゆる運動・スポーツに取り組めること)を見ているだけかもしれません。そこで本研究では、3年間の追跡データを用い、ベースライン時点の運動・スポーツ種目と、その後の社会心理的な健康指標(うつ、主観的健康感、幸福感、笑いの頻度)の経年変化との関連を検証することで、将来のこころの健康の維持・増進に効果が期待できる種目を明らかにすることを目的としました。

## ■対象と方法

日本老年学的評価研究(JAGES)が14都道府県・28市町で2016、2019年度に実施した自記式郵送調査の両方に回答した、男性33,746人、女性36,799人を対象とした追跡研究です。2016年度に、運動・スポーツ関係のグループへの参加頻度を尋ね、「年数回以上」と回答した人に対し、その中で実践している種目を調査しました(全20種目から選択)。うつは15項目版 Geriatric Depression Scale(GDS)、主観的健康感4件法、幸福感は0~10点、笑いの頻度は4件法で調査しました。2016年度の各指標の値、年齢、婚姻、独居、就労、教育年数、飲酒、喫煙、等価所得、疾患(高血圧、脳卒中、心疾患、糖尿病、高脂血症、筋骨格系疾患、がん)、body mass index、手段的日常生活動作能力の要因を統計的に調整して、それぞれの種目の実践・非実践者の間で、各指標の3年間の変化量を比較しました。

## ■結果

男性の32.2%、女性の34.0%がグループに参加して何らかの運動・スポーツを実践していました。男性ではゴルフ(11.8%)、散歩・ウォーキング(8.3%)、グラウンド・ゴルフ(5.7%)、女性では体操(13.0%)、散歩・ウォーキング(7.9%)、筋トレ(6.1%)の順で実践者が多い結果でした。男性では、ゴルフ実践者が、うつ、主観的健康感、幸福感、笑いのすべての指標において、非実践者よりも良好に推移していました。女性では、散歩・ウォーキング、筋トレ、登山・ハイキングの実践者はそれぞれの非実践者と比べて、うつと主観的健康感が良好に推移していました。

## ■結論

高齢者がグループに参加して実践する様々な運動・スポーツ種目のうち、社会心理的な健康状態を将来にかけて良好に保つために、効果が期待される種目が明らかになりました。

## ■本研究の意義

高齢者における人気と、将来の健康維持・増進効果の両方を兼ね揃えた、運動やスポーツを取り入れた地域の通いの場を増やし、その参加者を増やすための貴重な資料が得られました。

## ■発表論文

Tsuji T, Kanamori S, Watanabe R, Yokoyama M, Miyaguni Y, Saito M, Kondo K. Types of sports and exercise group participation and sociopsychological health in older adults: a 3-year longitudinal study. *Medicine & Science in Sports & Exercise* (Epub ahead of print)

## ■謝辞

本研究は独立行政法人日本学術振興会、厚生労働省、国立研究開発法人日本医療研究開発機構、国立研究開発法人国立長寿医療研究センター、公益財団法人笹川スポーツ財団、公益財団法人健康・体力づくり事業財団などから研究費の援助を受けて行われました。