

高齢者 スポーツを「観戦」するだけで うつリスク3割低い

～友人関係の豊かさや、地域への愛着や信頼がその経路か！？～

スポーツ選手の活躍を観て「元気をもらった」と感じることはありませんか？2019年に全国60市町村の21,317人の高齢者を対象とし、「直接現地」と「テレビ・インターネット」でスポーツを観戦する頻度を尋ね、うつ傾向との関連を調べました。その結果、自身が運動・スポーツを日ごろ実践しているかどうかに関わらず、何らかのスポーツを現地で月1回～年数回観戦している、あるいはテレビ・インターネットで毎週観戦している高齢者は、全く観戦していない人に比べてうつ傾向のリスクが約3割低いことが確認されました。さらに、観戦している人ほど地域に愛着や信頼を持っていたり、友人との関りが豊かであったりすることによって、うつ傾向のリスクの低下がもたらされている可能性が示されました。

お問合せ先：筑波大学体育系 助教 辻大士 tsuji.taishi.gn@u.tsukuba.ac.jp

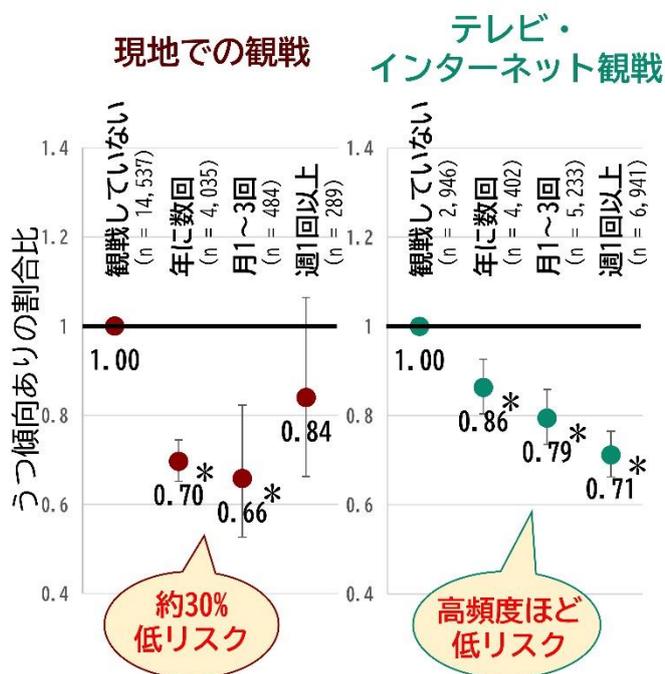


図1. 観戦頻度とうつ傾向のリスク

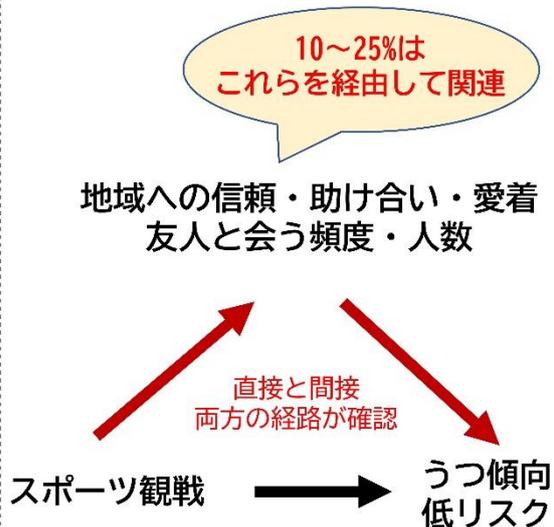


図2. 観戦とうつ傾向の関連経路の概略図

- 60市町村の21,317人を分析対象；* $P < 0.05$
- 観戦は、プロスポーツに限らず、地域のスポーツクラブ・団体や部活動なども含む
- 性、年齢、運動・スポーツ実践頻度、教育歴、等価所得、婚姻、独居、就労、飲酒、喫煙、疾患、BMI、手段的日常生活動作を調整

■背景

第2期スポーツ基本計画では、「する」のみならず「みる」スポーツへの参画人口の拡大を目指しています。「する」スポーツと健康の関連を調べた研究は多く存在しますが、「みる」スポーツに着目した研究は極めて少なく、複数の地域のデータを用いて健康との関連を調べた研究は見当たりません。本研究では、高齢者が「直接現地」あるいは「テレビ・インターネット」でスポーツを観戦する頻度を尋ね、うつ傾向との関連を調べました。

■対象と方法

日本老年学的評価研究(Japan Gerontological Evaluation Study: JAGES)の2019年の調査データを用い、横断研究を行いました。全国60市町村の21,317人の高齢者に対して、「直接現地」ならびに「テレビ・インターネット」での過去1年間のスポーツ観戦頻度を尋ねました。その際、プロスポーツに限らず、地域のスポーツクラブ・団体や部活動などの観戦も含めました。うつ傾向は高齢者用うつ尺度(15項目版geriatric depression scale)を用いて評価し、観戦頻度との関連を回帰分析により検証しました。さらに、スポーツ観戦がうつ傾向のリスクを緩和するメカニズムを探るため、地域への信頼や愛着、助け合いの豊かさや、友人と会う頻度・人数を調査し、これらが経路となっているかを分析しました。これらの分析では、性、年齢、運動・スポーツ実践頻度、教育歴、等価所得、婚姻、独居、就労、飲酒、喫煙、疾患、BMI、手段的日常生活動作の影響を統計学的に調整しました。

■結果

直接現地で4,808人(22.6%)、テレビ・インターネットで16,576人(77.8%)が、年に数回以上スポーツを観戦していました。また、4,559人(21.4%)がうつ傾向を示しました。観戦していない人と比較して、現地観戦が年に数回で0.70倍、月1～3回で0.66倍、うつ傾向を有しているリスクが低いことが確認されました。テレビ・インターネットでの観戦は、年に数回で0.86倍、月1～3回で0.79倍、週1回以上で0.71倍と、観戦頻度が高くなるにつれてリスクが低くなりました。また、いずれの観戦についても、観戦者は非観戦者よりも地域への信頼や愛着、助け合いが豊かであり、友人と会う頻度や人数も多く、それらが経路となって低うつ傾向のリスクと関連している結果が確認されました(観戦とうつ傾向の関連性を100とした場合、10～25%はこれらの経路で説明されました)。

■結論

スポーツを現地で月1回～年数回観戦する、あるいはテレビ・インターネットでより頻繁に観戦することは、運動・スポーツを日ごろ実践しているかどうかに関わらず、高齢者のうつ傾向のリスクを緩和することが示唆されました。さらに、スポーツを観戦している人ほど地域に愛着や信頼を持っていたり、友人との関りが豊かであったりすることによって、うつ傾向のリスクの低下がもたらされている可能性が示されました。

■本研究の意義

「する」だけにとどまらないスポーツの新しい価値の創出に貢献する知見が得られました。スポーツを「みる」ことは、健康を前面に押し出さずとも行われる活動であり、健康無関心期へのメンタルヘルス向上策として有効かもしれません。また、新型コロナウイルス感染症の拡大によって外出や人との接触が制限されるなか、テレビ・インターネットのスポーツコンテンツを充実させることは、高齢者のうつ予防に役立つかもしれません。

■発表論文

Tsuji T, Kanamori S, Watanabe R, Yokoyama M, Miyaguni Y, Saito M, Kondo K. Watching sports and depressive symptoms among older adults: A cross-sectional study from the JAGES 2019 survey. Scientific Reports 11: 10612, 2021.

■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、国立研究開発法人科学技術振興機構、笹川スポーツ財団などから研究費の援助を受けて行われました。