



# 高齢者の芸術文化活動 抑うつ発生を20%減

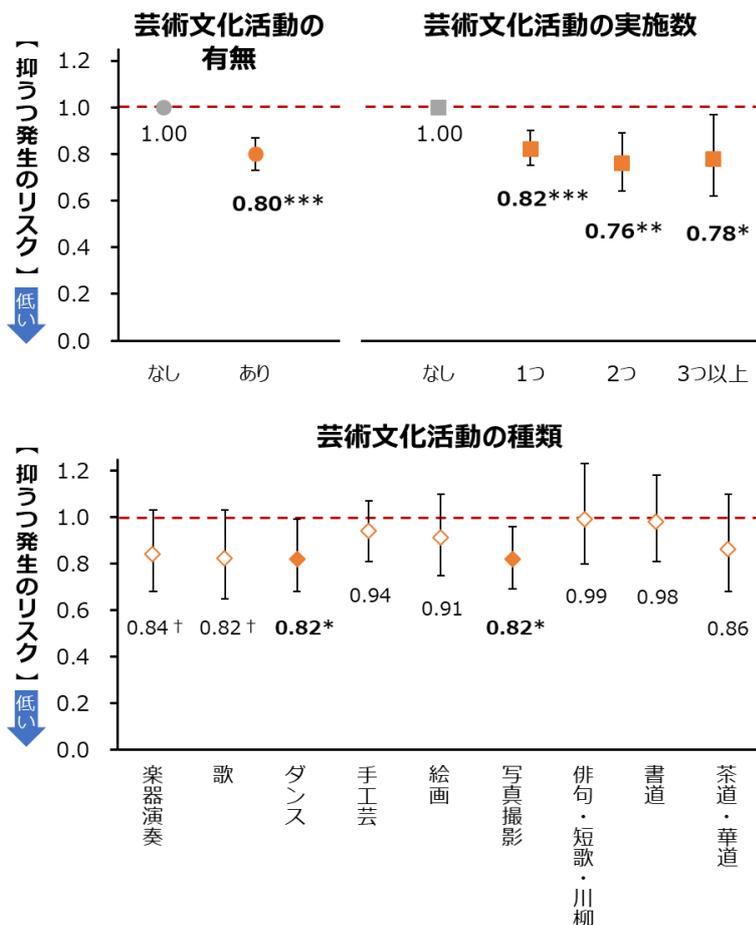
～特に音楽活動と写真撮影が効果的～

音楽や絵画といった芸術文化活動は、人々の健康や幸福に寄与する可能性があります。しかし、高齢者における知見は少なく、またこれまでの研究の多くは英国からが中心で、日本を含むアジアではほとんど調査がされていませんでした。本研究では、音楽や絵画、写真撮影などの芸術文化活動に加えて、日本の伝統的な文化的活動について、抑うつ予防の影響を追跡研究により検証しました。

抑うつのない37,627人の高齢者を3年間追跡し、芸術文化活動(楽器演奏、歌、ダンス、手工芸、絵画、写真撮影、俳句・短歌・川柳、書道、茶道・華道)の実施と、3年後の抑うつ発生との関連性を調べました。結果、さまざまな要因の影響を調整しても、いずれかの芸術文化活動を行っている人では、新規の抑うつ発生が20%少なく、抑うつ予防効果を認めました。特に、ダンスなどの音楽活動と写真撮影が効果的でした。本研究により、高齢者の精神的健康に対する芸術文化活動の効果が示唆されました。

お問合せ先：国立長寿医療研究センター 老年社会科学研究部 研究員 野口泰司 [noguchi@ncgg.go.jp](mailto:noguchi@ncgg.go.jp)

## 芸術活動と抑うつ発生の関連（抑うつのない高齢者37,627人を3年間追跡）



\* $p < 0.05$ ; \*\* $p < 0.01$ ; \*\*\* $p < 0.001$ ; † $p < 0.1$ . ロジスティック回帰分析：年齢、性別、婚姻状況、世帯構成、学歴、等価所得、疾病（がん、心疾患、脳卒中、視覚障害、聴覚障害）、手段的日常生活活動、就労状況、芸術活動以外の趣味活動、飲酒習慣、喫煙習慣で調整。 $p < 0.05$ とは、この結果が偶然のためにたまたま観察される確率を計算したところ5%未満であり、統計学的に有意であることを意味します。



## ■背景

音楽や絵画などの芸術文化活動は、人々の健康や幸福に寄与する可能性があります。しかし、高齢者における知見は少なく、またこれまでの研究の多くは英国からが中心であり、日本を含むアジアではほとんど調査がされていませんでした。そこで本研究では、音楽や絵画、写真撮影などの芸術文化活動に加えて、日本の伝統的な文化的活動について、抑うつ予防の影響を追跡研究により検証しました。

## ■対象と方法

2010年と2013年に実施されたJAGES(Japan Gerontological Evaluation Study; 日本老年学的評価研究)調査に参加した要介護認定を受けていない65歳以上の高齢者を対象としました。抑うつは、高齢者の抑うつ尺度(Geriatric Depression Scale 15項目版)を用いて5点以上を「抑うつあり」と定義し、2010年の調査開始時に抑うつのない37,627人を研究対象として、3年後の新規の抑うつの発生を追跡しました。

芸術文化活動は、先行研究やWHOの芸術と健康の報告書を参考に、楽器演奏、歌、ダンス、手工芸、絵画、写真撮影の6つの活動を選択し、そして日本の伝統的な文化的活動である俳句・短歌・川柳、書道、茶道・華道の3つの活動を含めた、合計9つの活動の実施と定義しました。いずれかの芸術文化活動の実施、芸術文化活動の実施数、そして各芸術文化活動について、新規の抑うつの発生に及ぼす影響を分析しました。

分析には、ロジスティック回帰分析を用いました。分析にあたり、年齢、性別、婚姻状況、世帯構成、学歴、等価所得、疾病(がん、心疾患、脳卒中、視覚障害、聴覚障害)、手段的日常生活動、就労状況、芸術文化活動以外の趣味活動、飲酒習慣、喫煙習慣による影響を統計的に取り除きました。さらに、身体活動、外出頻度、社会関係、ストレス対処による影響を、追加で統計的に取り除きました。また、年齢、性別、学歴、所得での層別分析を実施し、各層で影響が異なるか検討しました。

## ■結果

3年後に抑うつが発生した人は3,844人(10.2%)でした。いずれかの芸術文化活動を行っている人は31.2%に該当しました。分析の結果、芸術文化活動を実施している人は、していない人に比べて新規の抑うつの発生リスクが約20%低いことが分かりました(抑うつ発生のオッズ比=0.80 [95%信頼区間=0.73-0.87]、 $p<0.001$ )。この予防効果は、追加で身体活動、外出頻度、社会関係、ストレス対処による影響を取り除いても、ほとんど同様でした。また、年齢、性別、学歴、所得で層別化しても、各層で効果はほぼ同様であり、芸術文化活動による抑うつ予防効果の格差はみられませんでした。最後に、各芸術文化活動それぞれについて検討したところ、ダンスなどの音楽活動と、写真撮影が抑うつ予防に特に効果を示しました。

## ■結論

高齢者における芸術文化活動は抑うつを予防し、精神的健康に寄与する可能性が示唆されました。

## ■本研究の意義

高齢者の抑うつを予防することは、生活の質を高め、幸福(ウェルビーイング)に寄与する可能性があります。本研究は高齢者の精神的健康を護るための活動としての芸術、文化的な活動を提案します。さらに、芸術文化活動は英国における「社会的処方」と呼ばれる孤立をはじめとした人々の社会課題を解決するための取り組みの1つとして位置付けられています。日本での社会的処方は始まったばかりですが、この研究結果は日本の社会的処方の構築・推進のための基礎資料となる可能性があります。

## ■発表論文

Noguchi T, Ishihara M, Murata C, Nakagawa T, Komatsu A, Kondo K, Saito T. Art and cultural activity engagement and depressive symptom onset among older adults: A longitudinal study from the Japanese Gerontological Evaluation Study. *International Journal of Geriatric Psychiatry*. 2022.

## ■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、国立研究開発法人国立長寿医療研究センター等からの研究費の助成を受けて行われました。