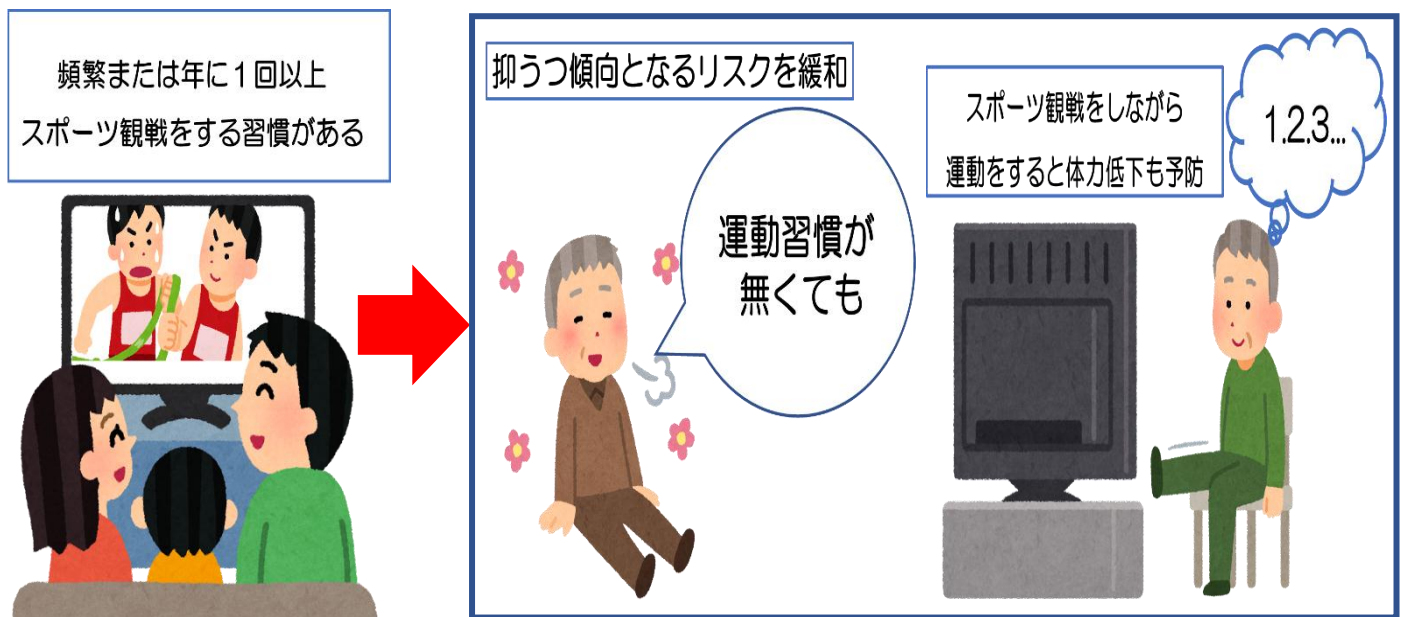


スポーツ観戦だけでうつになるリスクが減る!?

コロナ禍で以前はできていたことができずストレスや気分の落ち込み（抑うつ）を感じることも増えたと思います。抑うつ状態であると何かをすることが億劫になり、**フレイル（健康と要介護の中間）**となりやすい状況です。また、そのような生活様式が続くと進行して将来的に**要介護状態**または**寝たきり状態**に至る可能性が高くなります。

今回は打開策の一つとしてスポーツ観戦で抑うつ対策をご紹介します。筑波大学体育系辻助教らは、高齢者が「直接現地」または「テレビやインターネット」でスポーツ観戦をする頻度を訪ねて抑うつとの関連性を研究されました。



この研究で頻繁または月一回～年数回観戦することは日ごろの運動習慣の有無にかかわらず高齢者の抑うつ傾向となるリスクを緩和させることが明らかになりました。

また、テレビでスポーツを観戦しながら自身の体を動かすことで体力低下の予防も期待できます。年末には大学ラグビーやフィギアスケート、年始には駅伝・サッカー天皇杯があります。スポーツ観戦をしてフレイル・要介護対策をしてみてもいいかもしれません。

<引用：日本老年学的評価研究 筑波大学体育系 辻助教ら>