



随時会員募集中！

勝浦市太極拳サークル

美心会だより

チームに参加・健康増進

スポーツ組織への加入が介護やうつを遠ざける！

日常的によく動いている人は、総じて死亡率の低いことが知られています。体を動かすと、虚血性心疾患や高血圧、糖尿病、肥満、骨粗鬆症、結腸がんなどのリスクが下がり、また心の健康や生活の質の改善にも良い影響が見られます。

高齢者（65歳以上）についても、日常的に体を動かすことで、寝たきりや死亡のリスクを減らせます。

「だからウォーキングをしている」、「自宅で毎日筋トレをしている」という方、あるいは「運動ができていない。もっと体を動かさないと」と思っている方、どちらにもお勧めの、もっと健康効果の高い方法があります。なにかのスポーツ組織に参加することで。

スポーツ組織に参加している高齢者は、要介護認定を受ける確率も、うつ症状の出る可能性も、参加していない人たちよりも低くなるのが、研究から明らかになっています。

運動は週1未満でも

東京医科大学公衆衛生学分野の金森悟・客員研究員が日本老年学的評価研究（JAGES）で、高齢者1万3310人のデータを分析したところ、同じように運動を週1回以上していても、スポーツ組織に参加していない人の要介護リスクは、参加している人の1.3倍になりました。

それどころか、スポーツ組織に参加している人の要介護リスクは、たとえ運動が週1回未満でも、週1回以上運動している人たち全体と大差なかったのです。

友人と運動のW効果

組織に参加しているかどうかで差がついた理由を、研究の論文では、「友人と会う頻度」で説明できるとしています。

ならば、わざわざスポーツ組織に入らないでも、友人と会えばいいだけではないか？しかし、コミュニケーションをとり、さらに体を動かすから良いのです。

金森氏の研究では、スポーツ組織や趣味の会、町内会、ボランティア組織など、参加する会によって介護予防効果に違いのあることが分かっています。友人に会う頻度や外出頻度、長時間の歩行、飲酒や喫煙といった要因の影響を除いてもなお介護予防の効果が認められたのは、スポーツ組織の会だけでした。そしてそのスポーツ組織の方が効果は高かったのです。

金森氏は、「所属により仲間が出来、人とのつながりや支え合いを実感できることと、運動の効果を得られることの両方が、健康にプラスに働くのでしょ」と解説します。

実際、高齢者2万1684人へのアンケート調査では、運動を家族や友人と一緒にしている人は、一人でしている人に比べ、「健康でない」と感じている人が少ない、という結果が出ました。自分で健康だと感じている人の方が、将来長生きできる（死亡リスクが低い）ことが分かっています。

また、運動が盛んな土地に暮らすだけでも、心にも良い効果があるようです。516地域の7万4681人の高齢者について分析した結果、スポーツ組織への参加率が高い地域の高齢者ほど、うつになりにくいことが報告されています。

