

令和8年3月2日 朝礼  
施設長 柳川右千夫

## 高齢者うつ予防のためのスポーツ観戦

3月は寒暖の差が大きい時期です。日内の気温変動も大きいですし、暖かい日と寒い日が交互にやってきます（三寒四温）。規則正しい生活リズムや十分な睡眠時間など体調管理に留意してお過ごしください。また、3月は何かと慌ただしく交通事故の多い月です。特に朝の自転車に気を付けて運転してください。

今回は、高齢者のうつ（「老年期うつ病」）と「スポーツ観戦」についてお話しします。

老年期うつ病は有病率の高い病気です。65歳以上の高齢者の約10～15%にうつ症状がみられ、年齢が上がるとリスクも上昇します。病気の特徴としては、「悲しい」、「気が沈む」という精神症状よりも「痛み（頭痛など）」、「不眠」、「食欲低下」など身体的症状が前面に出ることが多いです。認知面の低下を伴うことがありますが、老年期うつ病では「物忘れ」の自覚があることが認知症の「物忘れ」と異なるところです。認知症では無自覚のことが多く、「取り繕い反応」がみられます。老年期うつ病は少量の抗うつ剤で回復することが多く、診断がとても重要です。

ところで、高齢者のテレビスポーツ観戦についてお話しします。高齢者のうつ予防にはスポーツ観戦が有効だとの調査結果を、筑波大学などの研究チームがまとめました。実際に競技場に足を運ばなくとも、テレビやインターネットの視聴で効果があるとのこと（日本経済新聞2021年）。大谷選手のMLB、ミラノオリンピックを視聴していただいたのは、うつ予防に効果的だったと思います。3月下旬には春の選抜高校野球があり、テレビも大画面になるときいています。入所、通所の方々がスポーツ観戦するのを皆さんでサポートしましょう。

今月もよろしくお願ひします。

