

SOS ニュース

「男性のうつ7分の1に」

～趣味の集まりで中心メンバー～

千葉大 高齢者に抑制効果

男性の高齢者がスポーツや趣味などのグループで中心的な役割を担うと、役割が無い人に比べてうつ傾向になる確率が7分の1程度になるとの研究結果を、千葉大の近藤克則教授らの研究チームがまとめた。女性でも確立が6割程度になっており、役割を持って社会参加すれば、うつの発症を大幅に抑制できる事が示された。

研究結果によると、ボランティアやスポーツ関係、老人クラブなどのグループに所属して積極的に社会参加している男性では、うつ傾向になる確率が8.5%。グループの中で世話役や会計係りなどの役割があれば1.2%だった。同様に社会参加する女性では、うつの確立が8.9%で、役割を持つ人では5.4%と4割減だった。研究は65歳以上の男女2728人を対象に2003年から06年にかけての心身の状態や行動などのデータを分析した。さらにチーム内の別の研究では、参加するグループが多いほど介護が必要になるリスクが低くなるとの結果が出た。近藤教授は「高齢者が社会参加しやすい環境が整うと、元気で暮らせる社会が実現でき介護等の費用も抑えられる」と指摘している。

・・・定年が65歳に延長されても、そこで社会から引っ込んでしまおううつになるということで、出来るだけグループに入り、しかもリーダー的な役割を担っているのが良いとの事です。SOSも企業のOB会で加入しているところも少なくありません。その中のサークル活動も元気な老後と社会に功を奏しているのでしょう。要はちょっとした責任や権限等、やりがいを与えると言う事が大事な事のようにです。

※ 参考：H26.9.5 日本経済新聞より