

作成番号:0309

一般社団法人 日本侵襲医療安全推進啓発協議会 「会員向けメールマガジン」

号数:2025-309

内容:スポーツ現地観戦をすることで高齢者の幸福感が向上する

出典:Watching sports and happiness among older adults in Japan: The JAGES cohort study.

PloS one. 2025;20(4):e0320213. pii: e0320213.

<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/40202950/>

世界でも高い水準で高齢化が進んでいる日本においては、高齢者がいかに幸福度を維持しながら老後を過ごしていくかが課題の一つとなっている。過去には、スポーツによる身体活動だけでなく、スポーツ観戦といった受動的な参加によっても主観的幸福感が向上することが報告されてきた。千葉大学予防医学センターの研究者らはスポーツ観戦をする高齢者は、観戦しない高齢者よりも幸福感が高いという仮説を立て、現地、テレビ・インターネットでのスポーツ観戦と幸福感との関連を大規模疫学研究のデータを用いて検討し、その詳細は「PLOS One」に4月9日掲載された。

65歳以上を対象とした日本老年学的評価研究(JAGES)データベースより、2019年と2022年の両方でスポーツ観戦に関する質問に回答した11,265人が解析対象で、平均年齢は73.6±5.6歳であり、女性は5,883人(52.2%)含まれた。「現地観戦」では「年に数回」の観戦をした高齢者は、「全く観戦しない」高齢者よりも幸福感スコアが高かった(偏回帰係数B 0.11[95%信頼区間 0.03～0.19])。「テレビ・インターネットでの観戦」については、観戦頻度に関わらず、スポーツ観戦と幸福感スコアの間に関連は認められなかった。次に、スポーツ観戦と高い幸福感スコアの出現割合比(PR)について検討を行った結果、「現地観戦」では「年に数回」および「月に1回以上」観戦をした高齢者では、「全く観戦しない」高齢者よりPRが有意に高かった(それぞれPR 1.07[1.03～1.12]、PR 1.07[1.00～1.14])。「テレビ・インターネットでの観戦」に関しては、観戦頻度に関わらず、有意なPRの上昇は認められなかった。

今回得られた結果は、高齢者の幸福感を高めるには、スポーツ観戦へのアクセスを促進することが重要であることを示唆している。

Table 2. Regression coefficients and 95% confidence intervals of linear regression analyses examining associations between happiness and watching sports.

Frequency of watching sports	B (95% CI)	β (95% CI)	p-value
Watching sports on-site			
Never	Reference	Reference	
A few times a year	0.11 (0.03, 0.19)	0.06 (0.02, 0.11)	0.006
At least once a month	0.07 (-0.05, 0.20)	0.04 (-0.03, 0.11)	0.262
Watching professional sports on-site			
Never	Reference	Reference	
A few times a year	0.12 (0.02, 0.22)	0.07 (0.01, 0.13)	0.018
At least once a month	0.01 (-0.29, 0.31)	0.00 (-0.16, 0.17)	0.952
Watching sports on TV/Internet			
Never	Reference	Reference	
A few times a year	-0.04 (-0.11, 0.04)	-0.02 (-0.06, 0.02)	0.357
At least once a month	0.03 (-0.04, 0.10)	0.02 (-0.02, 0.06)	0.337