

## 高齢者の座りっぱなしを軽い運動に変えることでうつ病が減少 ～日本の研究から～

座位でいる時間を減らし、運動をふやすことがうつ病の減少と関連することが示されている。しかしながら、高齢者において、座位行動を運動に置き換えた場合の潜在的な便益についての研究はほとんどない。本研究では、日本人高齢者におけるうつ病と客観的に評価された座位行動、軽度の運動、および中等度から強度の運動との関連について評価し、座位行動を運動に置き換えた場合の影響についても検討した。

日本に在住の地域住民から 65～85 歳の高齢者 276 例を対象に横断分析を実施した。座位行動 (1.5METs 以下)、軽度の運動 (1.5～3.0METs 未満)、中等度の運動 (3.0METs 以上) の一日当たりの平均時間を算出した。うつ病については、うつ病評価尺度 (GDS-15) を用いて評価した。結果、座位行動の少なさと軽度の運動の多さはうつ病スコアと有意な負の相関がみられた。また、1 日 30 分だけ座位行動から軽度の運動に置き換えることにより、うつ病スコアと有意な負の相関が認められた。

今回の研究から、座位行動をわずかでも軽度の運動に置き換えることで、高齢者のうつ病の改善に役立つことが示唆された。潜在的な好影響は、1 日 30 分の座位行動を軽度の運動に置き換えにより認められた。

出典：British Medical Journal Open. 2018 Sep 25; 8(9): e022282.