



FUKUSHIMA
MEDICAL
UNIVERSITY

地域高齢者における 余暇活動と認知機能の関連

公衆衛生学講座 岩佐 一 講師



[概要] (特徴・独自性・新規性)

認知症はいちど発症してしまうと根治することが難しいのが現状です。そのため、認知症を予防すること(認知症予防)に関心が集まっています。

欧米では、読書やパズルなどの余暇活動を積極的に行う高齢者は、認知症の発症リスクが低いことが報告されています。これらの知見は、日本における「生きがい型」認知症予防(厚生労働省:「認知症予防・支援マニュアル」)の科学的根拠とされています。しかしながら、欧米と日本では、高齢者のライフスタイルが異なっており、欧米の知見をそのまま日本の認知症予防に適用することは適切ではありません。

そこで我々は日本にお住まいの高齢者を対象として追跡調査を行い、余暇活動と認知機能の関連について調べています。

産学連携の可能性と研究室からのメッセージ

日本の都市部にお住まいの高齢者を対象として、余暇活動(趣味、社会参加、運動習慣)と認知機能低下の関連について追跡研究を行った結果、趣味を行う高齢者は認知機能が低下しにくいことが分かりました。本知見は、今後の日本における「生きがい型」認知症予防の推進に資する研究だと考えられます。

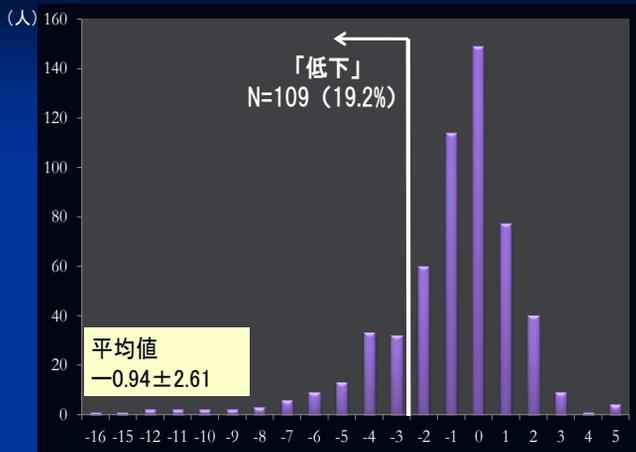
今後は、地域にお住まいの高齢者の健康づくりに役立てていただくために、小冊子を作成したり、一般向け広報を行うことにより、積極的に知見の周知を図っていきたいと考えています。

※本研究は、2013年11月に「三井住友海上福祉財団賞」を受賞しました。

[研究概要図]

余暇活動のうち趣味を行う高齢者は認知機能が低下しにくいことが分かりました。

MMSE得点の5年間の変化(N=567)



3点以上の低下を「低下」(Hensel, 2007; Iverson, 1998を参考) 19

余暇活動と認知機能低下の関連(N=567)

	オッズ比	P
趣味 (ref. yes)	1.87 (1.16-3.02)	<0.01
社会参加 (ref. yes)	1.45 (0.89-2.34)	ns
運動 (ref. yes)	0.65 (0.63-1.74)	ns

※表中数値は「習慣(有り)」をref.とした場合のオッズ比(95%信頼区間)。(目的変数:変化量 \leq -3を「低下」、ロジスティック回帰分析)(N=567)。「認知障害無し(MMSE \geq 24)で解析しても同様の結果(趣味:OR=1.65, 95%CI: 1.02-2.68)。

※出典: Iwasa et al. (2012) Journal of Psychosomatic Research 2012; 72 (2): 159-164.

[キーワード] 地域高齢者、認知症予防、余暇活動、趣味、認知機能