

地域活動参加で認知症リスク22%減 役割を担うとさらに19%減

～高齢者10年間の追跡調査～

高齢者の地域活動(自治会・町内会、趣味の会など)における役割(会長、世話役、会計など)の有無と認知症発症との関連を検討しました。

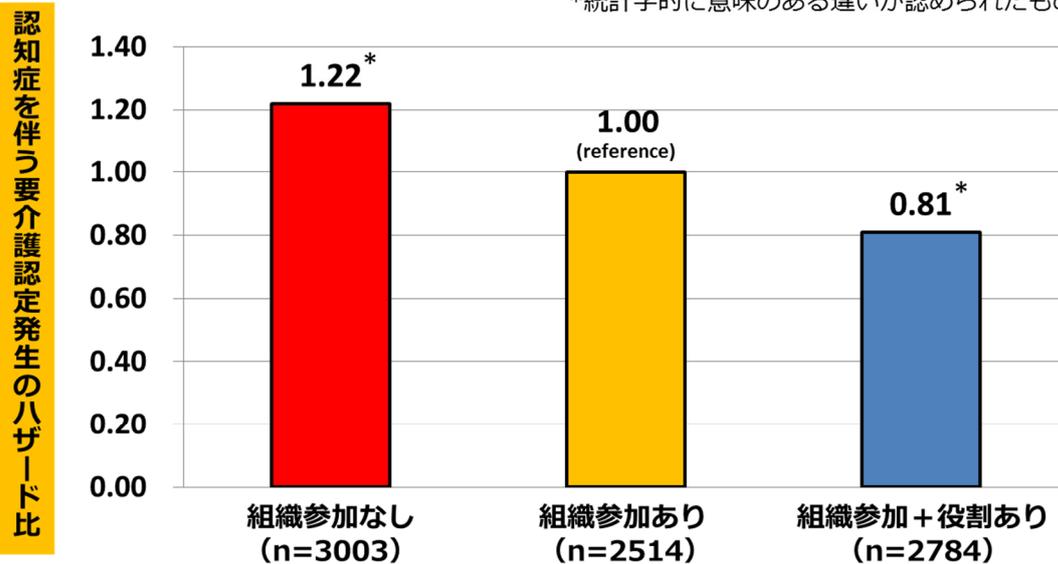
高齢者13,850名を約10年間追跡し、前期高齢者(9,234人)と後期高齢者(4,616人)でそれぞれ解析しました。その結果、前期高齢者では、地域活動への非参加者と比べ、役割を伴わない参加者は、認知症発症リスクが22%低くなっていました。また、役割を伴う参加者は、役割を伴わない参加者に比べて、認知症発症リスクが19%低くなっていました。

若いうちから地域活動の運営に携わることで、その後の認知症リスクを下げるのが期待できそうです。

お問合せ先：早稲田大学大学院 スポーツ科学研究科 根本裕太 nemoto@tmig.or.jp

前期高齢者では、地域活動の非会員は一般会員よりも認知症発症リスクが22%高く、役割者では19%低い。

*統計学的に意味のある違いが認められたもの



前期高齢者 (n=9234)

※性、年齢、教育年数、婚姻状況、居住形態、就業状況、歩行時間、既往歴(心疾患、脳卒中、高血圧、糖尿病)、飲酒、喫煙、抑うつ、IADLを考慮した解析

※※各対象者数は欠測値の補完前の対象者数を示す。

背景

高齢者における地域活動への参加は、認知症発症を抑制することが報告されているが、地域活動への参加形態による認知機能への影響の違いについては検討されていない。筆者らは、地域活動における組織内役割(会長、世話役、会計など)のある者は、役割のない者よりも認知症発症リスクが低いという仮説を立てた。そこで本研究では、地域在住高齢者を10年間追跡したデータを用いて、地域活動における組織内役割と認知症発症との関連を前期高齢者(65~74歳)と後期高齢者(75歳以上)ごとに検証した。

対象と方法

愛知老年学的評価研究(Aichi Gerontological Evaluation Study: AGES)のデータを用いた。2003年に要介護認定を受けていない65歳以上の地域在住高齢者29,374名に対し調査を実施し、回答した15,313名を2013年3月までの約10年間追跡した。そのうち、採択基準を満たした13,850名を解析対象者とした。調査では、「あなたは、次にあげる会や組織に入っていますか」という設問に対し、「政治関係の団体や会」「業界団体・同業団体」「ボランティアのグループ」「市民運動・消費者運動」「宗教団体や会」「スポーツ関係のグループやクラブ」「町内会・老人クラブ・消防団など」「趣味の会」のそれぞれに対し「はい」「いいえ」で回答を得た。次に、いずれかの組織への参加を「はい」と回答した者に「会や団体で、会長・世話役・会計係などの役員をいずれかの組織でしていますか」と質問し、「はい」「いいえ」で回答を得た。組織所属についての全ての質問に対し「いいえ」と回答した者は「不参加者」、役割についての質問に対し「いいえ」と回答した者は「一般参加者」、「はい」と回答した者は「役割参加者」とした。なお、認知症発症の判定は、「認知症高齢者の日常生活自立度」において、レベル 以上と判定された人を認知症発症とした。

結果

追跡期間中に認知症を発症した者は前期高齢者で708名(7.7%)、後期高齢者で1,289名(27.9%)であった。また、前期高齢者では3,003名(32.5%)が不参加者、2,514名(27.2%)が一般参加者、2,784名(30.1%)が役割参加者であった。一方、後期高齢者では1,774名(38.4%)が不参加者、1,289名(27.9%)が一般参加者、832名(18.0%)が役割参加者であった。性、年齢、教育年数、婚姻状況、居住形態、就業状況、歩行時間、既往歴(心疾患、脳卒中、高血圧、糖尿病)、飲酒、喫煙、抑うつ、IADLを考慮した解析を行った結果、前期高齢者では、一般参加者と比較して、不参加者の認知症発症リスクは1.22倍、役割参加者の認知症リスクは0.81倍であった。

結論

前期高齢者においては、地域活動への参加が認知症発症を抑制することが示唆された。また、地域活動に役割を持って参加することが、認知症発症リスクをさらに低減する可能性が示された。

本研究の意義

- ・ これまで検討されていない、地域活動の組織内役割による認知症発症への影響を明らかにした。
- ・ 近年空洞化しつつある地域活動において、地域の担い手として活躍が期待される前期高齢者に対し、より積極的に地域活動に関わることの重要性を示唆した。

発表論文

Nemoto Y, Saito T, Kanamori S, Tsuji T, Shirai K, Kikuchi H, Maruo K, Arao T, Kondo K. An additive effect of leading role in the organization between social participation and dementia onset among Japanese older adults: the AGES cohort study. BMC Geriatr. 17(1):297. doi: 10.1186/s12877-017-0688-9. (2017)
URL: <https://bmcgeriatr.biomedcentral.com/articles/10.1186/s12877-017-0688-9>

謝辞

本研究は、文部科学省、厚生労働省、日本医療研究開発機構などからの助成を受けて実施した。