

社会活動の活発な高齢者認知機能高い ～活発な地域に暮らす効果も？～

認知症は治療が難しいため、認知機能を低下させないための予防が重要とされています。これまでの研究で、高齢者個々人の社会参加(会やグループへの参加)が認知機能の維持に有効であることが示されています。しかし、地域の社会活動の活発さと、その地域在住の高齢者の認知機能との関連は調べられていません。

そこで、私たちは、北海道大雪地区居住の高齢者180人を対象に、ある1時点で得られた、個人の社会活動及び地域の社会活動の活発さと、認知機能との関連を分析しました。

その結果、

- 個人が参加する社会活動の種類が1つ増えるごとに、認知機能得点が0.63%高い
- 地域の社会活動の種類が1つ増えるごとに、その地域の高齢者の認知機能得点が3.4%高い可能性がある

ことが示されました。

お問合せ先:北海道大学 公衆衛生学分野 玉腰暁子 tamaa@med.hokudai.ac.jp

表 社会活動参加と認知機能得点の増加割合(n=180)

	認知機能得点の増加割合
参加している社会活動が1種類多い	0.63%*
地域ごとの社会活動参加種類の平均が1種類多い	3.4%
(参考)高等教育以上	8.3%*
うつあり	-0.2%*

* 今回のような結果が偶然に起こる確率は5%未満

※社会活動への参加状況を、個人単位と地域単位でそれぞれ把握して、認知機能との関連を分析しました。

※認知機能得点は、30点満点の尺度(MoCA-J)を用いて算出しました。

※認知機能得点の増加割合は、これまでの研究で認知機能の維持に影響することが明らかとなっている、教育歴やうつ状態を参考値とし、社会活動への参加による認知機能得点の増加割合を算出しました。

■背景

社会活動への参加は、認知症の予防や認知機能の維持に良い影響を与えていることが、これまでの研究で示されています。しかし、これまでの研究では、高齢者個々人の社会参加について検討されており、地域の社会活動の活発さは考慮されていませんでした。そこで本研究では、地域在住高齢者を対象として、個人および地域単位の社会活動参加種類数と認知機能との関連を検討しました。

■対象と方法

対象者は、北海道大雪地区(東川町、東神楽町または、美瑛町)に居住する70-74歳の要介護未認定者のうち、2013年に行われたJAGES(Japan Gerontological Evaluation Study, 日本老年学的評価研究)と家庭訪問による認知機能評価に参加協力した人です。社会参加は、14種類の会・グループを示して「あなたは下記のような会・グループにどのくらいの頻度で参加していますか」と質問し、それぞれの参加頻度を「週4回以上」から「年に数回」の5段階と「参加していない」の6つの選択肢で尋ねました。その後、会・グループごとに、6段階の参加頻度の分布から参加の有無を定義しました。参加者割合が半数未満の頻度までを参加ありとしました。個人の社会参加状況には、それぞれの人に参加している社会活動の種類数、地域の社会活動の活発さには、65歳以上の全回答者を対象とした小学校区ごとの平均参加種類数を用いました。認知機能は、MoCA-J(Japanese version of the Montreal Cognitive Assessment)を用いて対面で評価しました。MoCA-Jは30点満点で、得点が高いほど認知機能が維持されていることを示します。統計解析では、これまでの研究で認知機能の維持に影響することが明らかとなっている、教育歴やうつ状態を参考値とし、社会活動への参加による認知機能得点の増加割合を算出しました。また、性、年齢、居住形態、等価所得、教育歴、飲酒歴、運動機能、うつ傾向の有無による影響を調整しました。

■結果

家庭訪問による認知機能評価の参加者261人のうち、脳卒中の既往がなく社会活動参加種類数と認知機能検査結果に欠測のない180人が解析対象者となりました。当該地区のJAGES調査の全回答者4,042人(回答率64.8%)のうち、社会活動参加状況と居住する小学校区がわかる2,576人が、地域の社会活動の活発さ(小学校区ごとに求める社会活動への参加種類数の平均)の算出対象となりました。解析対象者180名の社会活動平均参加種類数は約4種類、平均認知機能得点は約22点でした。2,576名の社会活動平均参加種類数は約3種類であり、当該地区の約4割の人が地域の生活環境の改善活動、地域行事に年に数回以上参加していました。

高齢者各個人の社会活動参加種類数が1つ増えるごとに、認知機能得点が0.63%高く維持されていました。また、地域ごとの社会活動参加種類の平均が1種類増えるごとに、その地域に暮らす人の認知機能得点が3.4%高く維持されている可能性があります。

■結論

高齢者個人の社会活動参加種類数が多いことと、認知機能の維持が関連していることがわかりました。また、社会活動が盛んな地域に居住する高齢者の認知機能が維持される可能性が示されました。

■本研究の意義

高齢者個人の社会参加のみならず、地域の社会活動の活発さが、高齢者の認知機能の維持に関連している可能性が示されました。この結果は、認知症になりにくい地域づくりを行うための保健福祉施策の参考になると考えられます。

■発表論文

Sakamoto A, Ukawa S, Okada E, Sasaki S, Zhao W, Kishi T, Kondo K, Tamakoshi A. The association between social participation and cognitive function in community-dwelling older populations: Japan Gerontological Evaluation Study at Taisetsu community Hokkaido. *International Journal of Geriatric Psychiatry*. 2016 Sep 9. doi: 10.1002/gps.4576.

■謝辞

本研究は日本老年学的評価研究(Japan Gerontological Evaluation Study: JAGES)プロジェクトのデータの一部を利用しました。厚生労働省科学研究費補助金(H26-長寿-一般-006、H25-長寿-一般-003、H25-健危-若手-015、H25-医療-指定003[復興]、H24-循環器[生習]-一般-007)、日本学術振興会科学研究費助成金(20319338、22390400、23243070、23590786、23790710、24140701、24390469、24530698、24653150、24683018、25253052、25870881、26882010)を受けています。また公益財団法人ファイザーヘルスリサーチ振興財団、ネスレ栄養科学会議、明治安田厚生事業団からも助成を受けています。記して深謝します。