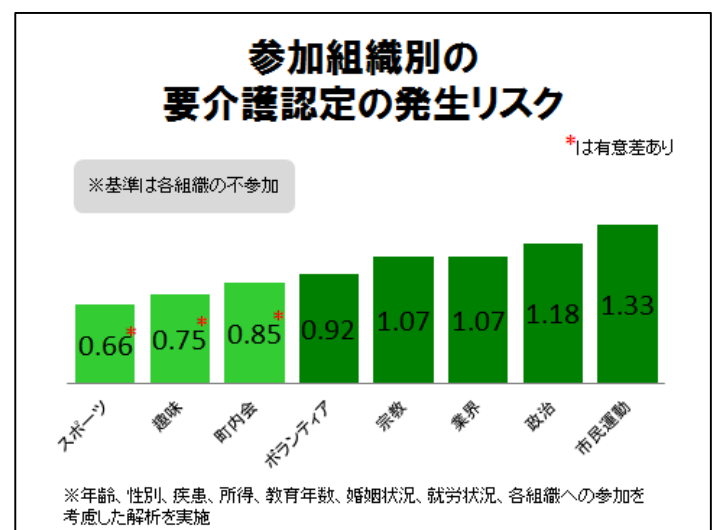
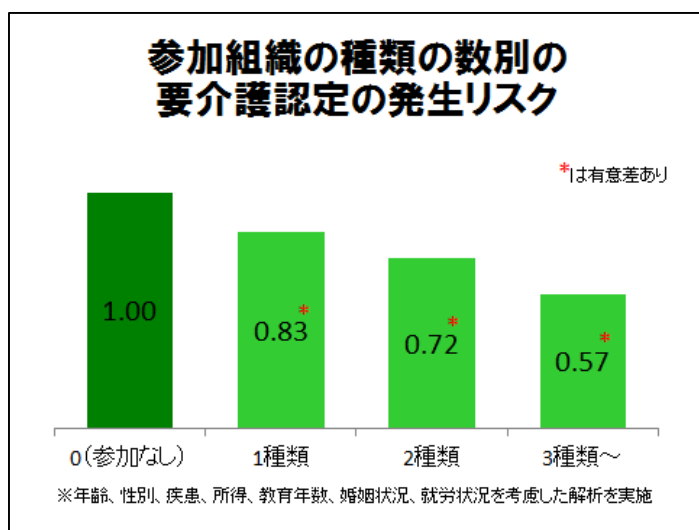


## スポーツや趣味の会など複数の会に参加する人ほど要介護になりにくい 特にスポーツの会に参加している人の確率は 34%低下

65歳以上の要介護認定を受けていない高齢者12,951名を対象に、地域で行われているスポーツや趣味の会への参加の有無から下記の調査を行った。何の会に参加しているか、および何種類の会に参加しているか、を各個人ごとに調査し、4年間の要介護認定の発生状況を追跡した。参加している会の数が0（参加なし）である人と参加している数が1～3種類以上の人で要介護認定の発生状況を比べると、1種類でリスクは17%低下し、2種類で28%、3種類以上で43%と種類が増えるほど要介護になる確率は低下していた。参加している会ごとに各会の不参加者と比べると、スポーツで34%、趣味で25%、町内会・自治会で15%要介護認定を受ける確率が低かった。



【連絡先】金森 悟 (かなもり さとる)  
 東京医科大学公衆衛生学分野  
[satoru\\_kanamori@hotmail.com](mailto:satoru_kanamori@hotmail.com)

## 【背景】

社会参加は健康の様々な側面に良いことが示唆されているものの、何種類の組織に参加しているか、や参加組織別に要介護認定との関連を明らかにした研究は見当たらない。そこで、参加組織の種類の数および参加組織別に4年間の要介護認定の発生状況を追跡した。

## 【方法】

AGES (Aichi Gerontological Evaluation Study, 愛知老年学的評価研究) プロジェクトの2003年調査で (<http://square.umin.ac.jp/ages/>)、愛知県の6市町に居住する65歳以上の健常者を対象としてアンケートの郵送調査を行った。その後、4年間追跡できた13,310人のうち、分析に必要な項目に欠損のない12,951人を分析対象者とした。年齢、性別、疾患、所得、教育年数、婚姻状況、就労状況の違いを統計学的に考慮した上で、参加している組織の種類の数と種類別に検討した。

## 【結果】

参加組織の種類の数では、(上述の) 他要因が同じになるよう統計学的に調整した場合、要介護認定の発生リスクは、参加組織の種類数が0(参加なし)である人と比べ、1種類で0.83倍、2種類で0.72倍、3種類以上で0.57倍と、参加している組織の種類が増えるほどリスクは低くなっていた。いずれも統計学的に意味のある差が認められた。

参加組織の種類別に各組織の不参加者と比べたところ、他の種類の組織参加状況も加味した上で、スポーツ、趣味、町内会・自治会で、それぞれ0.66倍、0.75倍、0.85倍の要介護予防効果が認められた。

さらに、社会参加が介護予防につながる理由として、喫煙、飲酒、歩行時間、外出頻度、抑うつ、友人と会う頻度などの要因が関わっていることが考えられたため、これらの影響を取り除いた。その結果、町内会に参加することで得られる要介護予防効果は消失した(つまり、町内会に参加することで認められていた要介護予防効果は、これらの要因による効果であることがわかった)。スポーツや趣味の会への参加で得られる効果もこれらの要因である程度説明できたが、影響を取り除いた後もそれぞれ0.73倍、0.83倍であり、会への参加そのものの要因も関わっていることが考えられた。

## 【結論】

社会参加は要介護認定のリスクを下げることが示唆された。より多くの組織に参加することや、スポーツや趣味の会、町内会・自治会に参加することが効果的である可能性が示された。

## 【論文発表】

Kanamori S, Kai Y, Aida J, Kondo K, Kawachi I, et al. (2014) Social Participation and the Prevention of Functional Disability in Older Japanese: The JAGES Cohort Study. PLoS ONE 9(6): e99638. doi:10.1371/journal.pone.0099638

URL : <http://www.plosone.org/article/info%3Adoi%2F10.1371%2Fjournal.pone.0099638>

本研究は、愛知老年学的評価研究 (the Aichi Gerontological Evaluation Study, AGES) プロジェクトのデータを使用し、私立大学戦略的研究基盤形成支援事業 (文部科学省) による助成を受けて実施した。記して深謝します。