

# 趣味は一人でするのに比べてグループですると 認知症になる確率が19%低い

趣味活動をする高齢者は、認知症リスクが低いことが知られています。趣味を一人でするか、グループに参加してするかによって、その効果は異なるのでしょうか。本研究では、日本の高齢者50,935人を6年間追跡したデータを用い、趣味活動の有無および様式(グループでしているか、一人でのみしているか)と認知症発症との関連を調べました。その結果、趣味活動をしていない高齢者は認知症を発症する確率が高いことが確認された一方、趣味を一人でのみする高齢者に比べてグループでしている者では、認知症を発症する確率が19%低いことが確認されました。高齢者が趣味をグループでできる機会や場を提供することで、認知症予防をより効果的に進められる可能性が示されました。

お問合せ先: 千葉大学予防医学センター 特任研究員 LINGLING [l-ling@chiba-u.jp](mailto:l-ling@chiba-u.jp)

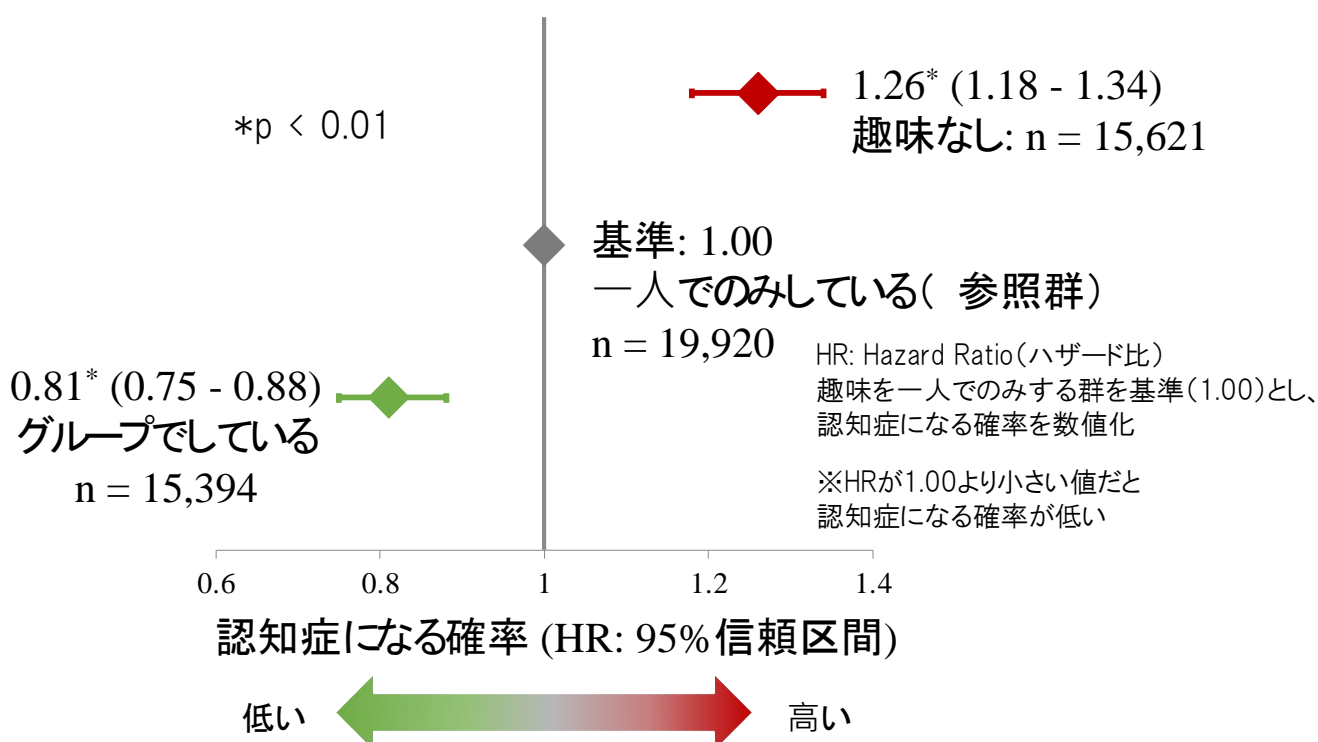


図: 趣味を一人かグループでしていると6年間の認知症発症リスク(n=59,935)

性、年齢、等価所得、教育年数、家族構成、就労状態、疾患の有無、脳卒中、高血圧、糖尿病、肥満、聴力障害、喫煙、飲酒、BMI、情緒的サポート提供・受領の有無、うつ、1日の歩行時間、外出頻度、友人と会う頻度、社会参加の数(政治関係の団体や会、業界団体、ボランティア、老人クラブ、宗教団体、スポーツ関係のグループ、町内会など)の影響を考慮



## ■背景

高齢期の趣味活動は認知症発症リスクを抑制します。先行研究では、趣味の種類において、園芸、読書、コンピューター、ボードゲーム、音楽、ダンス、ゴルフ、グラウンドゴルフ、旅行などの趣味活動をしている者は、していない者と比べて、認知症を発症する確率が低いことがわかっています。さらに、趣味活動の種類が多い高齢者は、趣味がない者に比べて認知症を発症する確率が低いことが報告されています。しかし、趣味活動について、一人でしているか、グループでしているかと認知症発症との関連は検証されていません。そこで、本研究では、趣味をグループでしている高齢者は、一人でのみしている者より、認知症を発症する確率が低いのかを調べました。

## ■対象と方法

日本老学的評価研究(JAGES)が2010年に要介護認定を受けていない高齢者を対象に実践した自記式郵送調査の回答者のうち、日常生活動作が自立し、年齢、性、趣味関係の設問に有効回答が得られた50,935人を約6年間追跡しました。目的変数は追跡期間中の認知症発生(認知症高齢者の日常生活自立度IIa以上)とし、説明変数は、趣味の有無および趣味関係のグループへの参加の有無の組合せで、趣味なし(趣味なし・グループ参加なし: 15,621人)、一人でのみする(趣味あり・グループ参加なし: 19,920人)、グループでする(趣味あり・グループ参加あり: 15,394人)の3群とし、一人でのみする者を参照群としました。性、年齢、等価所得、教育年数、家族構成、就労状態、疾患の有無、脳卒中、高血圧、糖尿病、肥満、聴力障害、喫煙、飲酒、BMI、情緒的サポート提供・受領の有無、うつ、1日の歩行時間、外出頻度、友人と会う頻度、社会参加の数(政治関係の団体や会、業界団体、ボランティア、老人クラブ、宗教団体、スポーツ関係のグループ、町内会)を調整し、生存分析(Cox比例ハザードモデル)を用い、ハザード比(Hazard Ratio: HR)を算出しました。

## ■結果

6年間に認知症を発症する確率は、趣味を一人でのみする高齢者に比べて、趣味がない者で高く(HR: 1.26)、グループでする者で低い(HR: 0.81)ことが示されました。その関連性は、先行研究でグループでするほうが認知症予防になると報告されているスポーツ系の趣味の影響を取り除いても同様な結果が示されました(グループで実践: HR: 0.89、趣味なし: HR: 1.38)。

## ■結論と意義

趣味グループは趣味を共有する人が集まり、好きなことをする場であるため、高齢者にとって交流が生まれやすく、心理的ストレスが少なく、生活満足度が高まりやすいと考えられます。本研究で得られた結果に基づき、高齢者が趣味をグループで楽しめる機会や場を提供することで、認知症予防をより効果的に進められる可能性が考えられました。

## ■発表論文

LINGLING, Taishi TSUJI, Kazushige IDE, Katsunori KONDO: Group leisure activities are associated with a lower risk of dementia than individual leisure activities: A 6-year longitudinal study from the Japan Gerontological Evaluation. Preventive Medicine. 2023. <https://doi.org/10.1016/j.ypmed.2023.107573>.

## ■謝辞

本研究は独立行政法人日本学術振興会、厚生労働省、国立研究開発法人日本医療研究開発機構、国立研究開発法人科学技術振興機、世界保健機関などからの研究費の助成を受けて行われました。