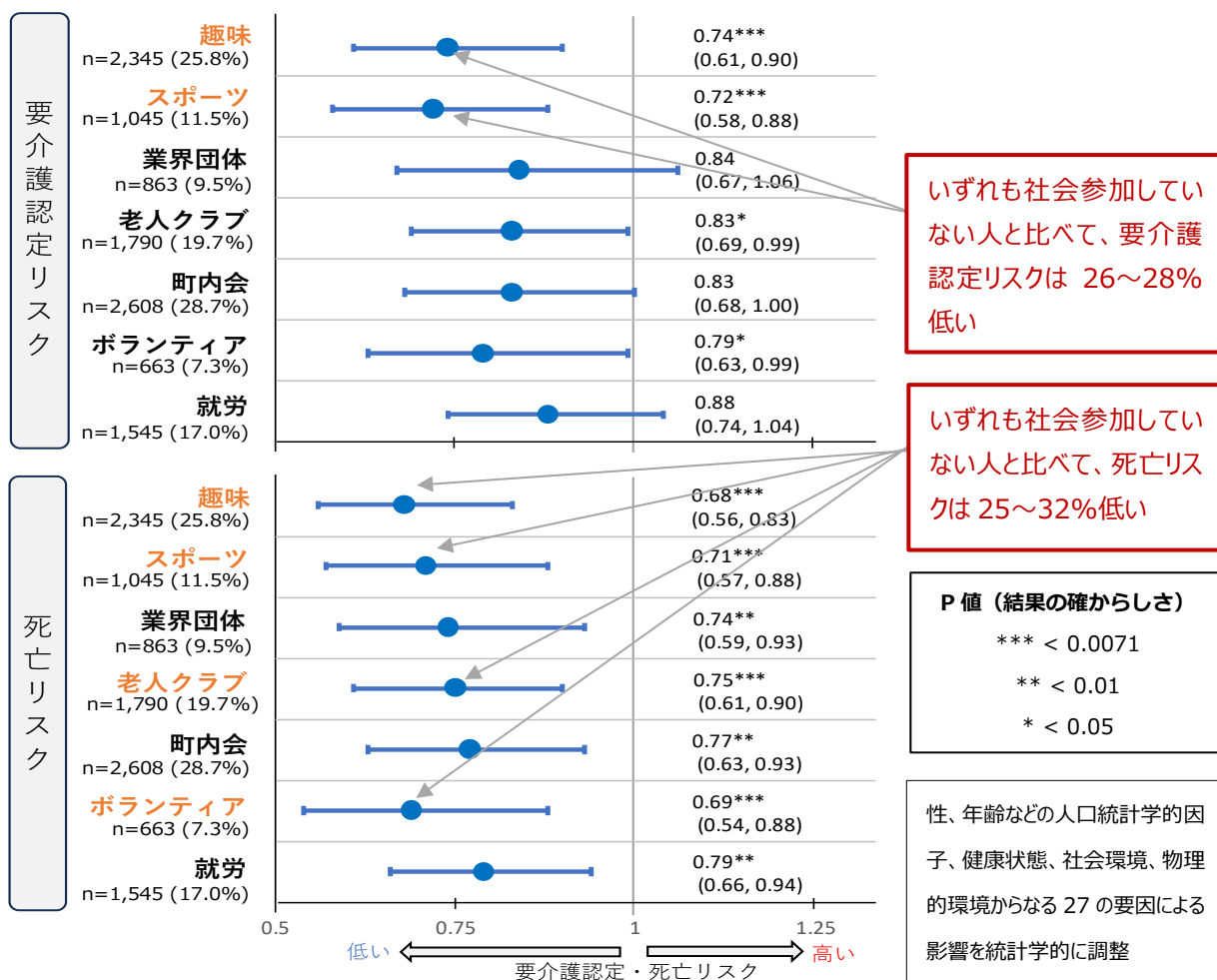


フレイル高齢者の健康寿命延伸にも社会参加！

～趣味やスポーツの会などへの参加者は、要介護認定リスク26～28%、死亡リスク25～32%低い～

高齢者の健康寿命を延ばすために、地域における趣味やスポーツの会などの社会参加が重要であることがわかっています。高齢者の中でも健康な状態と要介護状態の中間の「フレイル」は要介護認定や死亡に至りやすく、健康寿命を喪失しやすいことから対策が必要です。しかし、これまでフレイル高齢者においても社会参加が有効かの検証は十分ではありませんでした。そこで、全国13の市町に在住のフレイル高齢者9,090人を最長6年間追跡し、社会参加と要介護認定発生および死亡との関連について検証しました。その結果、いずれも社会参加していない人と比べて趣味やスポーツの会などに参加している人は、要介護認定リスクが26～28%、死亡リスクが25～32%低いことが明らかになりました。フレイル高齢者においても健康寿命延伸のために、趣味やスポーツの会などに参加しやすい取組、地域づくりが重要と考えられます。

お問合せ先：千葉大学予防医学センター 特任研究員 阿部紀之 abe.n@chiba-u.jp



図：フレイル高齢者の社会参加と要介護認定および死亡との関連(n=9,090)

P値はp<0.0071より確かな関連、p<0.01、p<0.05と順に結果の確からしさが弱くなることを意味する。



■背景

高齢者の健康寿命を延ばすために、地域における趣味やスポーツの会などの社会参加が重要であることがわかっています。高齢者の中でも健康な状態と要介護状態の中間の「フレイル」は要介護認定や死亡に至りやすく、健康寿命を喪失しやすいことから対策が必要です。しかし、これまでフレイル高齢者においても社会参加が有効かの検証は十分ではありませんでした。本研究では、フレイル高齢者の社会参加と要介護認定および死亡との関連について検証しました。

■対象と方法

日本老年学的評価研究(Japan Gerontological Evaluation Study: JAGES)2010-11年の調査回答者を最長6年間追跡したデータを用い、縦断研究(同じ人々やグループを一定期間観察し、その後の変化を調べる研究方法)を実施しました。対象は13市町に在住のフレイル高齢者9,090人でした。フレイルの判定には基本チェックリストを用いました(25項目中8項目以上該当でフレイルと定義)。目的変数(病気の発生や治療効果など)は追跡期間中の要介護認定(要介護2以上)、および死亡の発生としました。説明変数(目的変数に影響を与える要因)は社会参加とし、7種類の地域組織(スポーツ、趣味、ボランティア、町内会、老人クラブ、業界団体、就労)いずれかに年に数回以上参加している人を社会参加ありと定義しました。社会参加と要介護認定、および死亡に影響すると考えられる、性や年齢などの因子、健康状態、社会環境、物理的環境からなる27の要因の影響を統計学的に調整しました。統計学的分析として生存時間分析(要介護認定や死亡までの時間を調べ、その影響を分析する方法)を実施しました。

■結果

追跡期間中に要介護認定は19.2%、死亡は19.5%発生していました。いずれの社会参加も行っていない人の要介護認定発生リスクを1とした場合、趣味(0.74)、スポーツ(0.72)への参加者で統計学的有意※に低値となっていました。一方、死亡発生リスクは、趣味(0.68)、スポーツ(0.71)、老人クラブ(0.75)、ボランティア(0.69)への参加者で統計学的有意※に低値となっていました。

※今回のような結果が、偶然のためにたまたま観察される確率が5%未満であったことを表しています。

■結論・本研究の意義

社会参加による要介護認定および死亡の発生リスクの低下は、健康な高齢者だけでなくフレイル高齢者であっても生じることが明らかになりました。フレイル高齢者においても健康寿命延伸や社会保障費の適正化のために、趣味やスポーツの会などに参加しやすい取組、地域づくりが重要と考えられます。

■発表論文

Abe N, Ide K, Watanabe R, Hayashi T, Iizuka G, Kondo K. Social participation and incident disability and mortality among frail older adults: A JAGES longitudinal study. J Am Geriatr Soc. 2023; 71(6): 1881-1890.

■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構、公益財団法人明治安田厚生事業団などから研究費の助成を受けて行われました。記して深謝します。