CC BY SA

報道発表 Press Release No: 419-24-5

2024 年 5 月発行

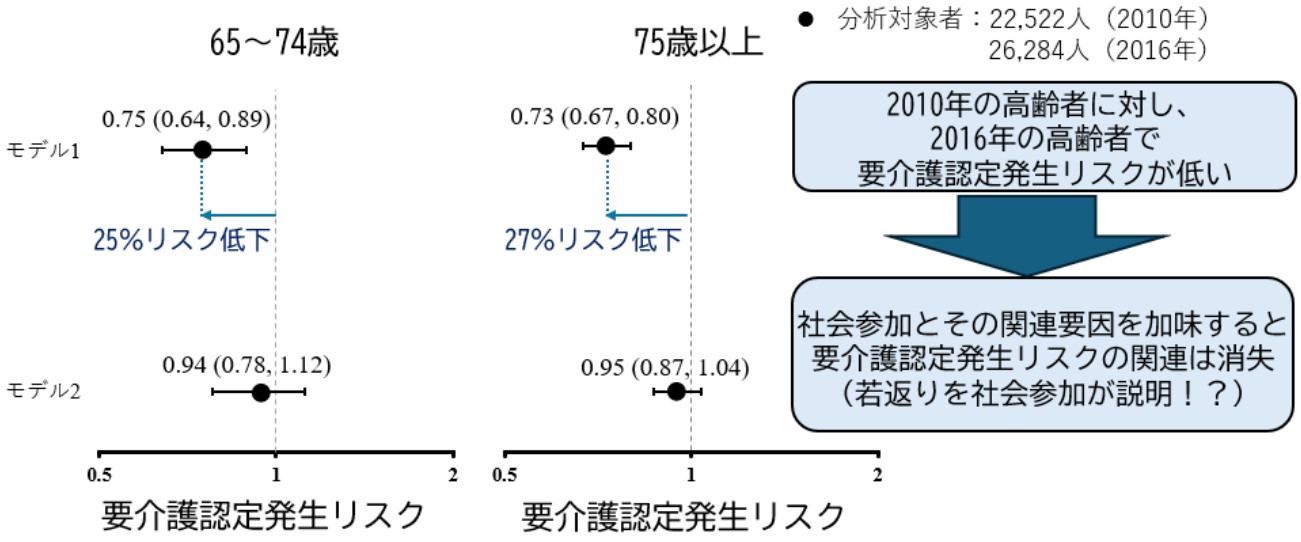
社会参加増で高齢者が若返っている！？

～2010年～2016年の6年間で要介護認定発生リスク25％減少～

10～20年前と比較し、高齢者の体力が向上し、健康寿命が延伸するなど、高齢者が若返っていると言われています。本研究では、2010年の高齢者22,522人と2016年の同年代の高齢者26,284人をそれぞれ3年間追跡し、2010年と比べて2016年に要介護認定発生者の減少（≒若返り）が起きているのか、起きていた場合に社会参加が関連しているかを調べました。

その結果、2010年に比べ2016年の高齢者では要介護認定発生リスクが約25％減少し、若返っている可能性が示されました。さらに、それが生じた理由を調べたところ、社会参加が増えたことや、それによって外出頻度、歩行時間、うつ、友人と会う頻度などが改善したことが関連していました。今後の高齢者の社会参加を増加させる取り組みが若返りをさらに促進するかもしれません。

お問合せ先：日本福祉大学健康社会研究センター　主任研究員　渡邉良太　watanabe-r@n-fukushi.ac.jp



- 2010 年の高齢者を基準に 2016 年の高齢者の要介護認定発生リスクを示した（追跡期間はそれぞれ 3 年間）
- モデル 1 は性、年齢、教育歴、婚姻状況、治療疾患の有無を調整
- モデル 2 はモデル 1 に加え、社会参加（地域組織参加、就労）喫煙、喫煙、飲酒、歩行時間、外出頻度、うつ、情緒的サポート、手段的サポート、友人と会う頻度、手段的自立を調整
- いずれのモデルも自治体をランダム効果として調整

CC BY SA

報道発表 Press Release No: 419-24-5

2024 年 5 月発行

■背景

10～20年前の高齢者と比較し、同年代の高齢者の体力が向上や要介護認定割合の減少といった若返りが確認されています。さらに、社会参加する高齢者は増えており、社会参加しない者と比べ、社会参加している高齢者のその後の要介護認定発生率は低いため、要介護認定発生率減少に関連している可能性があります。本研究では、若返りの定義を要介護認定発生の減少とし、2010年の高齢者と2016年の同年代の高齢者をそれぞれ3年間追跡して要介護認定発生率の減少が起きているのか、起きていた場合に社会参加が関連しているかどうかを検討しました。

■対象と方法

日本老年学的評価研究(JAGES)の全国5市町の要介護認定を受けていない高齢者を対象とした2010年度(22,522人)と2016年度(26,284人)の自記式郵送調査をそれぞれベースライン調査としました。2010年度からの3年間(2010-2013コホート)、2016年度からの3年間(2016-2019コホート)と重複しない2つのコホート(集団)で比較を行いました。

目的変数は追跡期間中の要介護2以上の認定発生(以下、要介護認定発生)とし、その発生率をコホート間で比較しました。コホート間の要介護認定発生率の差を統計学的に検定(ワイブル生存分析)しました。分析モデルには、基本属性(性、年齢、教育歴、婚姻状況、治療疾患の有無)のみを調整したモデル1と、社会参加とこれまでの研究で社会参加によって改善が示されている9つ(喫煙、飲酒、歩行時間、外出頻度、うつ、情緒的サポート、手段的サポート、友人と会う頻度、手段的自立)の要因を追加したモデル2とし、前期後期高齢者別に分析しました。

■結果

1万人を1年間追跡した際(1万人年あたり)の要介護認定発生率は、65～74歳では68.6(2010～2013年コホート)から51.4(2016～2019年コホート)に、75歳以上では380.0(2010～2013年コホート)から282.6(2016～2019年コホート)に減少していました。ハザード比(95%CI)はそれぞれ0.75(0.64～0.89)、0.73(0.67～0.80)と2016年の高齢者で要介護認定発生率が低いことが確認されました。しかし、これらの要介護認定発生率の差は、社会参加や社会参加によって改善が期待される要因を調整すると消失しました。つまり、社会参加が増えたことや、それによって外出頻度、歩行時間、うつ、友人と会う頻度などが改善したことが、要介護認定発生率の減少と関連していたことが示唆されました。

■結論

要介護認定発生率は2010～2013年コホートと比較し、2016～2019年コホートにおいて減少していました。また、要介護認定発生率の減少を社会参加や社会参加で改善する要因によって説明できる可能性があります。

■本研究の意義

今後の高齢者の社会参加を増加させる取り組みが要介護認定発生率低下(若返り)をさらに促進するかもしれません。

■発表論文

Ryota Watanabe, Taishi Tsuji, Kazushige Ide, Masashige Saito, Tomohiro Shinozaki, Shosuke Satake, Katsunori Kondo: Comparison of the incidence of functional disability correlated with social participation among older adults in japan. J Am Med Dir Assoc 2024. Feb 6:S1525-8610(24)00045-8. doi: 10.1016/j.jamda.2024.01.001.

■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などから研究費の援助を受けて行われました。