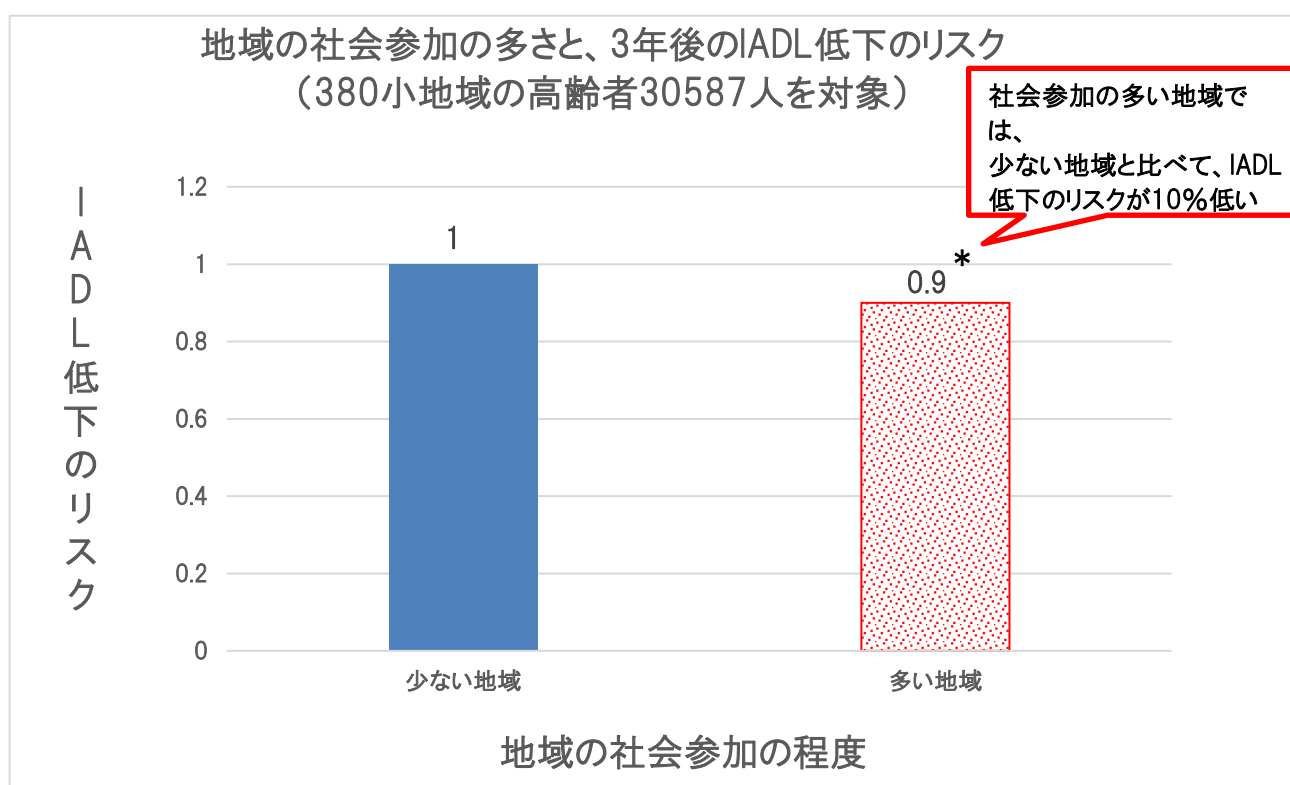


社会参加の多い地域は 認知症リスクが10%減

外出や買い物、食事の用意といった手段的日常生活動作(IADL)が低下すると、認知症のリスクにつながる事が知られています。地域の信頼やネットワークなどの関係性の豊かさは、「ソーシャルキャピタル(SC)」と呼ばれ、SCの高い高齢者は、IADLの低下のリスクが低いことがわかっています。では、SCの高い“地域”に暮らす高齢者は、IADLの低下のリスクが低いのでしょうか。本研究は、380小地域(およそ小・中学校区)の高齢者30587人を約3年間追跡して、地域のSC(社会参加、結束力、助け合い)とIADL低下との関連を調べました。その結果、個人の要因に関係なく、社会参加の多い地域に暮らす高齢者は、少ない地域に暮らす高齢者と比べて、IADLが低下するリスクが10%減少することがわかりました。地域の結束力と助け合いでは、統計学的に有意な関連はみられませんでした。

お問合せ先： 千葉大学 予防医学センター(客員研究員) 藤原聡子 fujihara.s0821@gmail.com



* $p < 0.05$: 「少ない地域」と比較して統計的に意味のある差

IADL低下のリスクは、オッズ比の値。以下の要因を統計学的に調整した

地域レベル: 可住地人口密度、地域レベルの平均等価所得

個人レベル: 性、年齢、婚姻状況、教育年数、等価所得、治療中疾患の有無、うつ傾向、BMI、飲酒、喫煙、歩行状況、外出頻度

■背景

買い物、食事の用意といった手段的日常生活動作(IADL)が低下すると、要介護や認知症のリスクにつながるということが知られています。そのため、IADL低下を予防することが重要です。地域の信頼やネットワークなどの関係性の豊かさは「ソーシャルキャピタル(SC)」と呼ばれており、健康に良い影響を与えることがわかっています。SCが高い高齢者は、IADLが低下しにくいことがわかっていますが、SCの高い“地域”に暮らす高齢者のIADLが低いかについては検討されていません。本研究は、地域のSCと高齢者のIADL低下との関連を3年間の縦断データにより検証しました。

■対象と方法

JAGES(Japan Gerontological Evaluation Study、日本老年学的評価研究)プロジェクトの2010年度および2013年度調査に参加した日本の24市区町村、380小地域(およそ小・中学校区)に在住する65歳以上の高齢者30587人のデータを用いました。IADL低下の判定は、老研式活動能力指標の手段的自立5項目に対して1項目を1点とし、4点以下をIADL低下としました。個人のSCは、「ボランティア・スポーツクラブ・趣味の会参加(月1回以上)」、「地域に対する信頼・愛着」、「助け合い」の変数を用いました。地域のSCは、小地域ごとに個人のSCの平均値を集計し、因子分析により、統計的にまとまりのある3つの項目(社会参加、結束力、助け合い)に集約した変数を用いました。また、性、年齢、婚姻状況、教育年数、等価所得、治療中疾患の有無、うつ傾向、BMI、飲酒、喫煙、歩行状況、外出頻度、可住地人口密度、地域レベルの平均等価所得による影響を調整しました。

■結果

3年間の追跡期間中にIADLが低下した人は、2886人(9.4%)でした。380小地域ごとにIADLが低下した人の割合を集計した結果、平均は8.0%で、0.0%~30%の地域差がありました。個人の要因を取り除いても、地域の社会参加が多いと、3年後のIADLが低下するリスクは10%減少しました(オッズ比:0.90)。地域の結束力と助け合いは、IADL低下と有意な関連はみられませんでした。

■結論

社会参加の多い地域に暮らす高齢者は、本人が参加するか否かに関わらず、IADLが低下するリスクが抑制されることが示されました。

■本研究の意義

社会参加などの高齢者の交流を増やす地域づくりは、参加者やその地域に暮らす高齢者が生活機能を維持することに有益であり、IADLの予防につながる可能性が示されました。

■発表論文

Fujihara S, Tsuji T, Miyaguni Y, Aida J, Saito M, Koyama S, Kondo K. International Journal of Environmental Research and Public Health, 16(5), 828, 2019; <https://doi.org/10.3390/ijerph16050828>

■謝辞

本研究は、厚生労働省、文部科学省、国立研究開発法人日本医療研究開発機構、世界保健機関、一般財団法人せせらぎ財団などから助成を受けて行われました。記して深謝します。