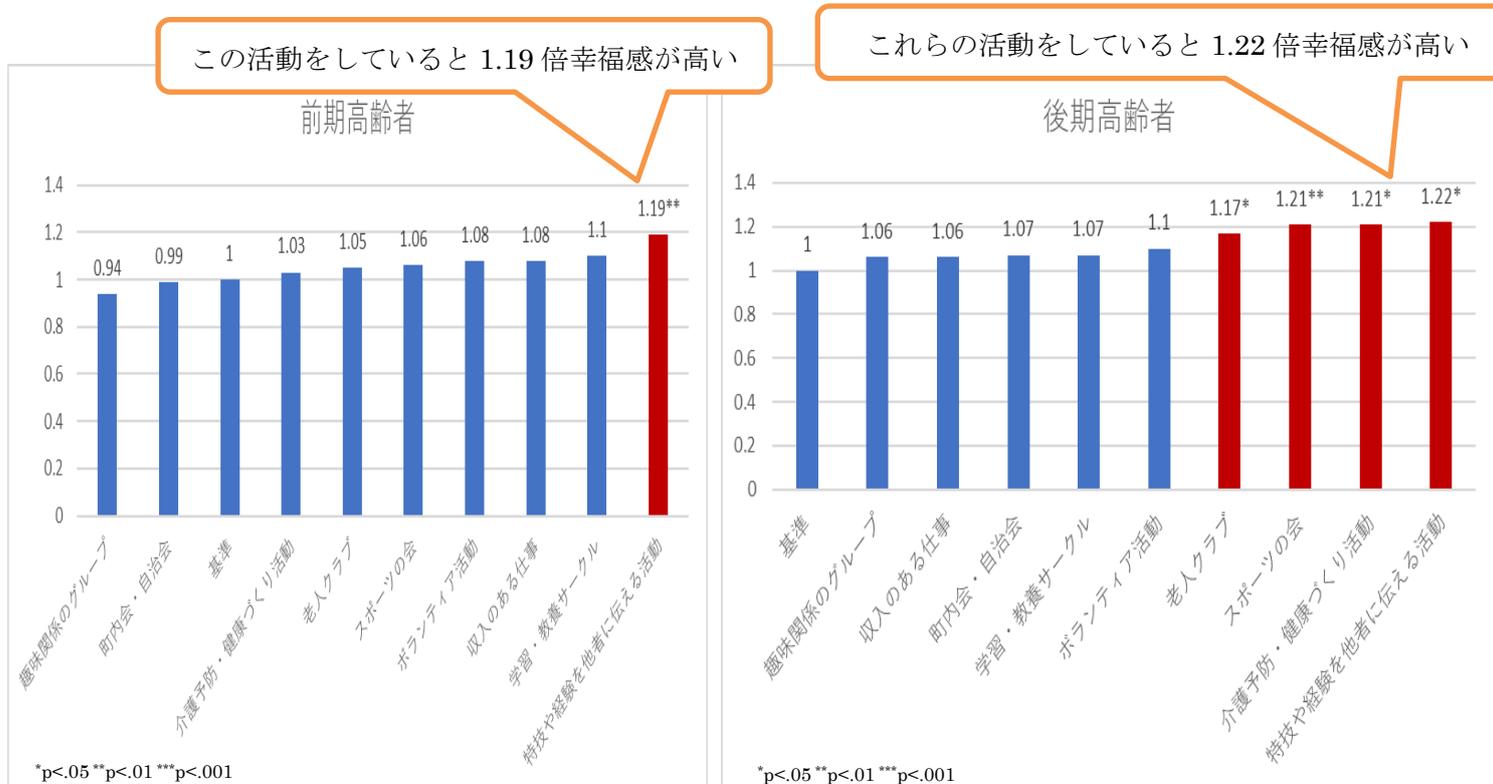


特技を教える高齢者は幸福感が高い

～約2,600人のデータ分析から～

これまでの調査で、主観的な幸福感の高さとボランティア活動などの社会活動との関連が示唆されています。そこで本研究では、2,652人のデータを分析し、主観的幸福感が高い高齢者はどのような社会活動をしているのかを調査しました。その結果、うつ傾向、病気の数、独居、所得の差(等価所得200万未満)など主観的幸福感と関連のある背景情報の影響を取り除いても、前期・後期高齢者ともに「自分の得意なことを他人に教える活動」と主観的幸福感が関連していることが示されました。さらに後期高齢者では、「ボランティア活動」「老人クラブ」「介護予防活動」を実施していることも主観的幸福感と関連していました。これらの活動を推進することは、心身の健康度に加え、幸福感を高める施策にもなる可能性が示唆されました。

お問合せ先：朝日大学保健医療学部看護学科 公衆衛生看護学講座 助教 中村廣隆
nakamura@alice.asahi-u.ac.jp



※赤い棒グラフが主観的幸福感と関連があった項目

■目的

よりよい生活とはどういう状態のことなのかを追求するため、経済学や心理学分野では幸福感に関する研究が先行している。幸福感と関連する要因には多くの生活要因があることが明らかになってきている。近年では高齢者の社会活動は要介護リスクや認知症リスクを軽減させることが示唆されている。また主観的幸福感は高齢者の生活の質に重要な影響を与えている。しかし、どのような社会活動と主観的幸福感が関連しているのかはほとんど知られていない。本研究は、主観的幸福感が高いまちの地域在住高齢者はどのような社会活動をしているのか示唆を得ることを目的とした。

■方法

日本老年学評価プロジェクト(JAGES)の2016年「健康と暮らしの調査」のアンケートデータを使用した。現在の幸福度はどの程度か(0点を不幸、10点を幸福としたときの現在の点数)を聴取して、8点以上を幸福感が高いとした。参加した市町村の中でもっとも幸福感が高いまちが愛知県大府市であった。そこに在住している65歳以上の要介護認定を受けていない高齢者(n=2,652)を対象とした。社会活動の項目は、【趣味関係のグループ】【町内会・自治会】【介護予防・健康づくり】【老人クラブ】【スポーツの会】【ボランティア】【収入のある仕事】【学習・教養サークル】【他人に自分の特技を伝える活動】の9項目とした。これらの活動と主観的幸福感との関連性を Prevalence ratio (有病割合、以下 PR)で表した。また、幸福感に影響する可能性のある、うつ傾向・世帯収入(200万円以下)・治療中の疾患数・家族構成(独居)を調整して、前期高齢者と後期高齢者それぞれを調査した。

■結果

前期高齢者では、

●【他人に自分の特技を伝える活動】PR1.19(1.05-1.35)が主観的幸福感と有意な関連を示した。

後期高齢者では、

●【他人に自分の特技を伝える活動】:PR1.22(1.03-1.45)

●【ボランティア活動】:PR1.21(1.06-1.39)

●【老人クラブ活動】:PR1.17(1.02-1.34)

●【介護予防活動】:PR1.22(1.03-1.45) が主観的幸福感と有意な関連を示した。

■結論

スキルを教えることや他人に知識を伝えることなどの利他的な行動は、より高い主観的幸福感と関連している。このような社会活動を促進することは、高齢者の間で主観的幸福感を高める可能性がある。

■本研究の意義

高齢者の健康と生活の質を維持・向上させるために、他人のために自分の能力を発揮できる活動(利他的な活動)ができる社会環境整備がヒントとして示された。

■発表論文

Hiroataka Nakamura,Chiyoe Murata,Yoshihiko Yamazaki; Social activities and subjective well-being among older persons in Japan.,Journal of Epidemiological Research 2019, Vol. 5, No. 1.

■謝辞

The JSPS (Japan Society for the Promotion of Science) under the following grants (kakenhi) , Health Labor Sciences research grants (H26-Choju-Ippan-006, H27-Ninchisyou-Ippan-001 H28- Choju-Ippan-002, H28-Ninchisyou-Ippan-002), research and development grants from Longevity Sciences of the AMED (Japan Agency for Medical Research and Development)(16dk0110017h0002, 16ls0110002h0001), and research funding from Longevity Sciences of the National Center for Geriatrics and Gerontology (24-17, 24-23, 30-31),