

高齢者の“通いの場”への参加により 健康・暮らし・幸せに期待される効果は？

～34指標による総合的な評価～

高齢者が定期的集まり、体操や趣味活動などを行う通いの場は日本の介護予防の重要施策の1つであり、ほぼ全ての市町村で導入されています。通いの場参加による介護予防効果がわかってきていますが、健康・暮らし・幸せに関する総合的な評価は行われていませんでした。そこで、全国21市町の高齢者4,232人(一部5,879人)のデータを分析し、2016年の通いの場参加と2019年の健康・暮らし・幸せに関する34指標との関連を検証しました。その結果、通いの場参加者は、参加していない者と比較し、2019年の生活機能が良好で、地域組織(趣味、学習・教養サークル、老人クラブ、ボランティア)参加頻度、会った友人の数が多くなっていました。通いの場は、生活機能維持や社会的交流の促進を通じ、高齢者の介護予防に貢献してい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 特任助教 井手一茂 ide.k@chiba-u.jp

1. 身体/認知的健康	2. 精神的健康	5. 利他的行動								
死亡	うつ兆候 ↓ **	ボランティア ↑ ***								
認知症	希望なし	特技伝達 ↑ **								
全認定	3. 心理的ウェルビーイング	6. 健康行動								
要介護2以上	幸福感	喫煙								
残存歯数19本以下	人生の満足度	肉魚摂取頻度								
主観的健康感良好	4. 社会的ウェルビーイング	野菜果物摂取頻度 ↑ **								
BMI (Body Mass Index)	スポーツ ↑ **	歩行時間								
生活機能※1 ↑ ***	趣味 ↑ ***	健診・検診 ↑ *								
高血圧	老人クラブ ↑ ***	N=4,232 (通いの場参加：15.5%) ※1：応用的な日常動作 (買い物、金銭管理、病人を見舞うなど)								
脳卒中	学習・教養 ↑ ***									
心疾患	友人と会う頻度 ↑ **									
糖尿病 ↓ *	会った友人の数 ↑ ***									
高脂血症	外出頻度 ↑ *									
呼吸器疾患	情緒的サポート	<table border="1"> <tr> <th colspan="2">p値 (結果の確からしさ)</th> </tr> <tr> <td>***</td> <td>< 0.0015</td> </tr> <tr> <td>**</td> <td>< 0.01</td> </tr> <tr> <td>*</td> <td>< 0.05</td> </tr> </table>	p値 (結果の確からしさ)		***	< 0.0015	**	< 0.01	*	< 0.05
p値 (結果の確からしさ)										
***	< 0.0015									
**	< 0.01									
*	< 0.05									
	手段的サポート									

図：通いの場参加と健康・暮らし・幸せに関する34指標の関連

性別、年齢、教育歴、等価所得、就労状況、婚姻状況、独居、人口密度、日常生活自立度、健康・well-being指標の影響を考慮

P値(結果の確からしさ)はp<0.0015より確かな関連、p<0.001、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

高齢者が定期的に集まり、体操や趣味活動などを行う“通いの場”は日本の介護予防の重要施策の1つであり、ほぼ全ての市町村で導入されています。これまで、通いの場参加による介護予防効果は報告されてきましたが、健康・暮らし・幸せに関する総合的な評価は行われていませんでした。そこで、本研究では、通いの場参加と健康・暮らし・幸せに関する34指標の関連を検証することとしました。

■対象と方法

日本老年学的評価研究(Japan Gerontological Evaluation Study: JAGES)2013・2016・2019年調査データを用い、縦断研究を実施しました。対象は21市町の高齢者4,232人(一部5,879人)でした。通いの場参加は2016年時点の参加あり・なしで定義しました。健康・暮らし・幸せの指標として、6分野(1.身体/認知的健康、2.精神的健康、3.心理的ウェルビーイング、4.社会的ウェルビーイング、5.利他的行動、6.健康行動)34指標を2019年時点で評価しました。通いの場参加と健康・well-being指標に影響する要因として、2013年時点の性別、年齢、教育歴、等価所得、就労状況、婚姻状況、独居、人口密度、日常生活自立度、健康・暮らし・幸せに関する指標を調整しました。統計学的分析として、線形回帰分析、ロジスティック回帰分析、修正ポアソン回帰分析を行いました。

■結果

2016年時点の通いの場参加者は658人(15.5%)でした。通いの場参加者は非参加者と比較し、2019年時点の生活機能が良好、趣味、老人クラブ、学習・教養サークル、ボランティア参加頻度が高く、会った友人の数が多くなっていました。糖尿病、うつ兆候、希望なし、スポーツ・特技伝達参加頻度、友人と会う頻度、外出頻度、健診・検診受診、野菜果物摂取頻度は通いの場参加者でわずかに良好な関連を示していました。

■結論・本研究の意義

通いの場は、広範な健康・暮らし・幸せに関する指標と良好な関連を認め、特に生活機能維持や社会的交流の促進を通じ、高齢者の介護予防に貢献している可能性が示されました。今後、新型コロナウイルス流行による影響で減少した社会的なつながりを取り戻すためにも通いの場が重要な役割を果たすと考えられます。

■発表論文

Ide K, Nakagomi A, Tsuji T, Yamamoto T, Watanabe R, Yokoyama M, Shirai K, Kondo K, Shiba K. Participation in Community Gathering Places and Subsequent Health and Well-being: An Outcome-wide Analysis, *Innovation in Aging*, 2023;igad084, <https://doi.org/10.1093/geroni/igad084>.

■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。