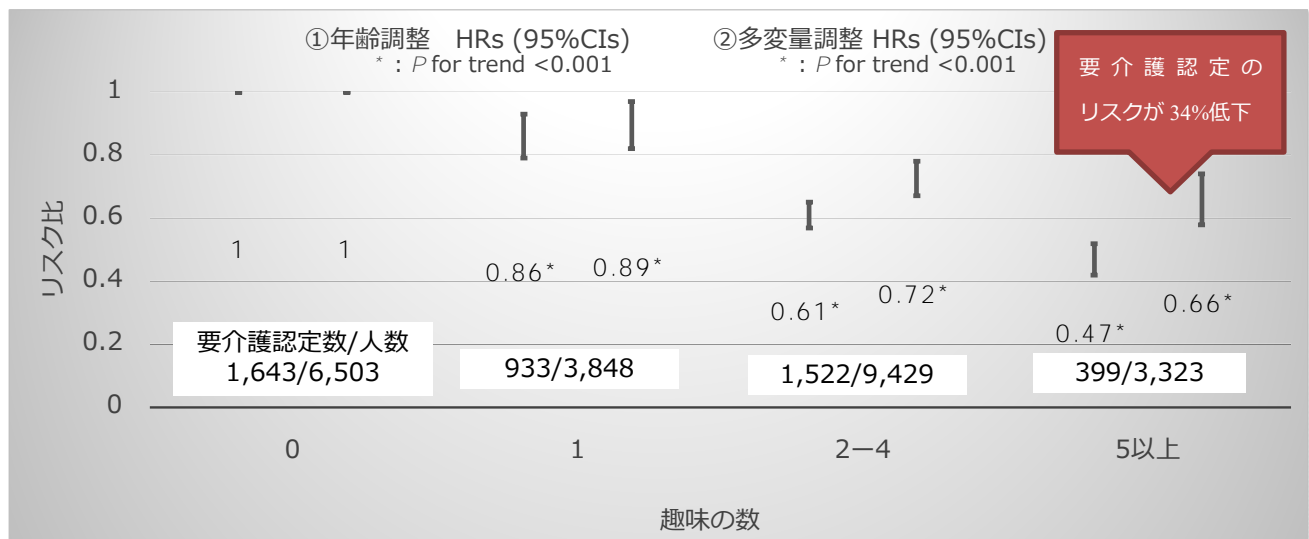




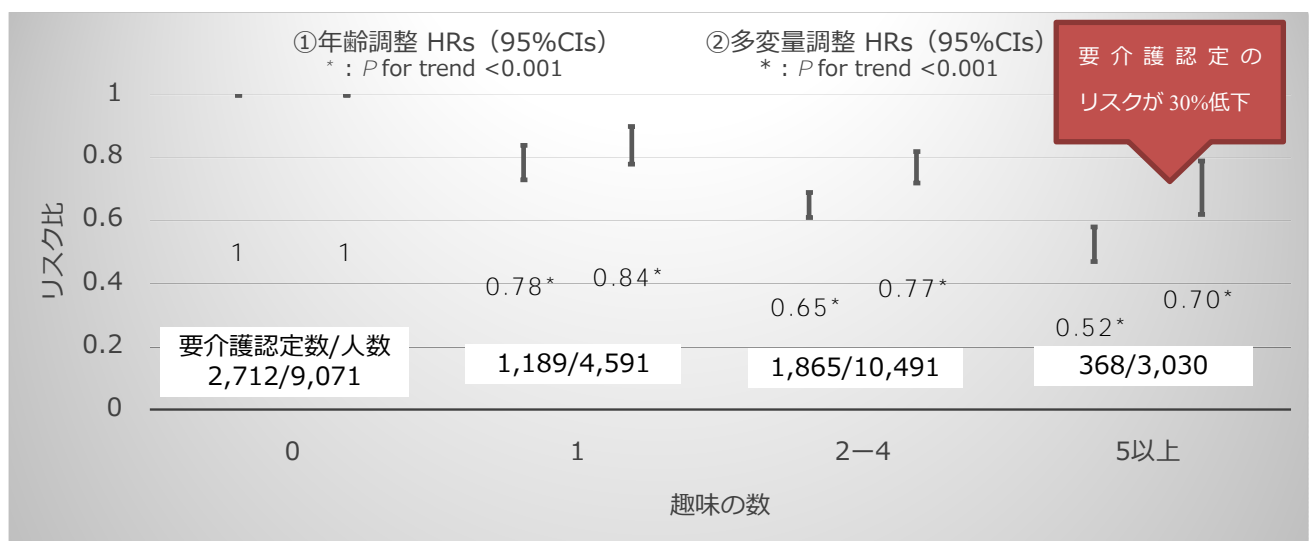
# 趣味の数が多いほど、介護が必要となるリスク 男性は34%、女性は30%減少

高齢者の余暇における趣味活動が介護予防に効果的であることが注目されていますが、趣味の数や種類と要介護認定との関連については明らかになっていません。そのため、本研究では、余暇活動における趣味の多さと要介護認定発生のリスクとの関連について調べました。65歳以上の地域住民50,286人に対して6年間の追跡調査をおこなった結果、趣味の数が多ければ多い程、男女ともに要介護となるリスクが低くなることがわかりました。また、パソコンや手工芸のような身体に負担の少ない趣味においても要介護となるリスクが低くなることがわかりました。

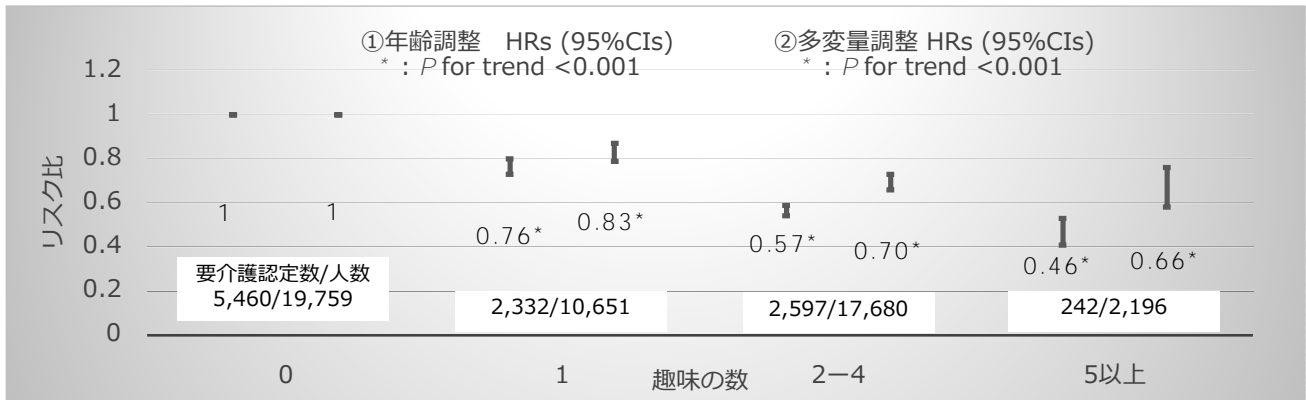
お問い合わせ先: 大阪大学大学院医学系研究科 社会医学講座 公衆衛生学 富士佳弘  
yosshi511114@yahoo.co.jp



余暇活動における趣味の数と要介護認定発生リスクとの関連(男性)



余暇活動における趣味の数と要介護認定発生リスクとの関連(女性)



活動量の高い趣味と低い趣味の要介護認定発生リスクとの関連(活動量の高い趣味)



活動量の高い趣味と低い趣味の要介護認定発生リスクとの関連(活動量の低い趣味)

	要介護認定数	人数	多変量調整 HRs (95%CI)
パソコン (男性)	338	3,148	0.84 (0.75-0.95)
手工芸 (女性)	617	3,782	0.86 (0.79-0.94)

活動量の低い各趣味と要介護認定発生リスクとの関連

## ■背景

機能障害は、高齢者の人生の質を著しく減少させる要因の1つです。高齢者の機能障害には、趣味や生きがいの有無が関連することが報告されています。たとえば、余暇において趣味活動に多くの時間を費やしていた人は趣味活動をしていない人に比べて、要介護認定のリスクが約50%減少したとの報告があります<sup>1)</sup>。しかしながら、余暇活動と高齢期の要介護認定に関する報告には不明な点が多くあります。そこで、本研究では高齢者における趣味の多寡と要介護認定発生との関連について着目しました。

## ■対象と方法

日本老年学評価研究(JAGES)のデータを用いました。2010年を起点とし、要介護認定を受けていない65歳以上の地域住民50,286人を対象として6年間の追跡調査をしました。余暇における趣味の多寡を4段階の指標(0、1、2-4、5つ以上)を用いて調べました。観測期間中における新規要介護認定(要介護1以上)を要介護認定発生とし、趣味の多寡との関連を、Cox比例ハザードモデルを用いて検証しました。また、追跡開始から3年以内の要介護認定発生についても観察し、因果関係の逆転の有無についても調べました。

## ■結果

約6年間の追跡期間中に、要介護認定の発生者は8,996人(男性3,842人、女性5,154人)でした。男女ともに趣味なし(0)を基準にすると、趣味の数が多ければ多いほど、要介護認定発生のリスクが低くなることがわかりました。(リスク比:男性;趣味1個=0.89, 2-4個=0.72, 5個以上=0.66、女性;趣味1個=0.84, 2-4個=0.77, 5個以上=0.70でした。)これらの傾向は、2010年の追跡開始から3年以内の要介護認定発生者を除いても同様の結果となりました。また、パソコン(男性=0.84)や手工芸(女性=0.86)のような低活動の趣味においても要介護認定発生のリスクが低くなることがわかりました。

## ■結論

高齢期の余暇活動における趣味の数は、男女ともに要介護認定発生と負の関連を持つ可能性が示されました。

## ■本研究の意義

高齢期の多くの趣味への推奨は、たとえ低活動の趣味であっても要介護予防に繋がることを示唆されました。

## ■発表論文

Yoshihiro Fuji, Ryoto Sakaniwa, Kokoro Shirai, Tami Saito, Shigekazu Ukawa, Hiroyasu Iso, Katsunori Kondo.  
The number of leisure-time activities and risk of functional disability among Japanese older population: the JAGES cohort. Preventive Medicine Reports. in press

## ■謝辞

本研究は、JSPS科研、構成労働科学研究費補助金、国立研究開発法人日本医療研究開発機構(AMED)、国立研究開発法人国立長寿研究センター長寿医療研究開発費、国立研究開発法人科学技術振興機構などの助成を受けて実施しました。記して深謝します。

1) Matsunaga T et al., 2017. Leisure-time physical activity and risk of disability incidence: A 12-year prospective cohort study among young elderly of the same age at baseline. J. Epidemiol. 27, 538-545.